

日	月	火	水	木	金	土	
		商品の入荷日は事情により変更・欠品の場合がありますのでご了承ください					1 野菜・果物 8%OFF
2 店休日	3 ポイント 5倍	4 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	5 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	6 店内商品 5%OFF 奥むさし納豆 味輝パン しいたけ粉デモ販	7 秋川牧園卵 ザクセンパン	8 野菜・果物 8%OFF	
9 店休日	10 めぐるみどり 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	11 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	12 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	13 奥むさし納豆 味輝パン	14 秋川牧園卵 ザクセンパン	15 野菜・果物 8%OFF	
16 店休日	17 めぐるみどり 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	18 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	19 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	20 店内商品 5%OFF 奥むさし納豆 味輝パン	21 秋川牧園卵 ザクセンパン	22 野菜・果物 8%OFF	
23 店休日	24 めぐるみどり 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	25 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	26 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	27 奥むさし納豆 味輝パン	28 秋川牧園卵 ザクセンパン	29 野菜・果物 8%OFF	
30 店休日	31 めぐるみどり 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	<p>会員様限定！ 7月のポイント 5倍DAYは 7/3(月)です！</p> <p>7/6(木)と20(木)は 店内商品 5%OFF! ※一部除外品ございます</p> <p>7/6(木)デモ販売あります ●九州産本格しいたけ粉</p>					



米粉のおはなし



米粉はその名のとおり、お米を粉にしたものです。和菓子で使われる上新粉はうるち米を粗く挽いたもの、もち粉・白玉粉・寒梅粉はもち米から作られています。「米粉」という名称で販売されているものは、粒子をより細かく製粉したもので、小麦と同じようにパンや麺類、洋菓子、料理など幅広い用途で利用されています。

米粉の良さは

- 必須アミノ酸をバランスよく含んでいる
- 糖質は小麦粉よりやや高いものの、食後の血糖値の上昇は緩やかで低GI食品であること
- ダマになりにくいので扱いやすい
- 油の吸収率が低く揚げ物の衣に使うとカラッと揚がる… などがありません。小麦アレルギーの方や、グルテンが気になる方も心配なく使えます。

有機の里では米粉・米粉を使ったクッキーやケーキ、カレールウ、てんぷら粉、お好み焼き粉、ホットケーキミックス、麺類など様々な商品を扱っています。米粉のもちもち、しっとりなどの食感、重たくないカレールウなど、ぜひお試しください。

簡単！
失敗しない！

米粉を使ったホワイトソース

米粉 大さじ2
豆乳(牛乳) 150~200cc
塩 小さじ1/4

米粉と豆乳を予め泡だて器でよく混ぜる。火にかけて沸騰してとろりしたら塩を入れてできあがり！お好みでバターを最後に入れても。

YOGI CAT BAKERの 米粉パンが7月に登場！

有機の里で販売している農業不使用のお米100%の食パン・プチパンをYOGI CAT BAKERの水島さんに作っていただきました！詳細は後ほどお知らせします！

有機の里 飯能店

飯能市栄町15-5
TEL 042-971-2612
10:00~18:45 (日曜定休)
駐車場 店舗前に有

HP <http://yuukinosato.jp>
FB [facebook.com/yuukinosato](https://www.facebook.com/yuukinosato)



お店からのお知らせや
イベント情報を
載せていますので

