

日	月	火	水	木	金	土
						1 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵 5%引きお買物券 配布期間
2 店休日	3 カナモトのキムチ	4 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	5 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	6	7 秋川牧園卵	8 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵 5%引き お買物券配布 最終日
9 店休日	10 カナモトのキムチ	11 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	12 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	13 ポイント 5倍DAY 大豆工房みや豆腐	14 秋川牧園卵	15 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵
19 店休日	17 カナモトのキムチ	18 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	19 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	20 お菓子 5%OFF	21 秋川牧園卵	22 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵
23 店休日	24 カナモトのキムチ	25 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	26 秋川牧園卵 けやきベーカリー 大多摩ハム	27 大豆工房みや豆腐	28 かんたん! べいば しいたけ粉 テモ販 秋川牧園卵	29 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵
30 店休日	31 カナモトのキムチ	<p>7/20(木)は お菓子 5%OFF</p> <p>期間中お好きなタイミングでお得にお買い物! 5%OFFお買物券ご利用ください!</p> <p>配布期間 7/1(土)~8(土) 利用期間 7/24(月)~29(土)</p> <p>配布期間中にお買い物されたお客様に 利用期間に5%引きでお買い物できる券を差し上げます! セール前の商品のお取り置きも承ります!!</p> <p>※季節のご予約品・けやきベーカリー・酒類・書籍等、一部除外品ございます。 (1回のみ使用可、割引の併用不可、一部除外品あり) ※ご利用は現金でのお支払いのみとなります お買物券ご利用の場合は必ず会計前にご提示下さい。 ※会計後になりますとご利用できない場合がございます。</p>				

会員様限定!
7月のポイント5倍DAYは
7/13(木)です!



米粉のおはなし



米粉はその名のとおりに、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… などがあります。
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 与野本町店

さいたま市中央区
本町西1-1-17
TEL 048-857-5677
10:00~18:30 (日曜定休)
駐車場 店舗前にあり

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



Instagram
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

