

菜

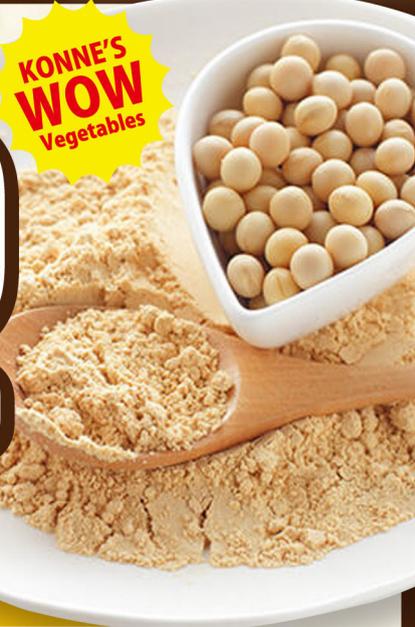


青空こんね新聞

栄養満点で香ばしい風味と優しい甘みが特徴な「きな粉」特集です。

# Kinako

## Black Soybeans Kinako



### 加工にも強い完全栄養食 美味しい「きな粉」特集

The fragrant flavor and the gentle sweetness are the "soybean flour" special story which is the feature by nutritional perfection.

きな粉は大豆を丸ごと粉末にしたものなので、大豆の栄養を丸ごと食べることができます。また、粉末状になっているので消化吸収にも優れており、栄養素を効率よく体内に取り入れることが可能です。栄養満点な食材なのでお菓子で食べるだけでなく、料理に活用するのもお勧めです。ドリンクやヨーグルトに加えたり、料理にプラスすることで毎日の食事に手軽に取り入れることができます。

### ”黒豆”きな粉の働き

- アントシアニン…老化の予防。肥満防止、視力低下や疲れ目予防。
- イソフラボン…骨の成分を維持し、丈夫な骨づくりに役立つ。
- 大豆オリゴ糖…ビフィズス菌を増やし、お腹の調子を整える。
- 大豆たんぱく質…コレステロールを低下させ、動脈硬化を予防。
- 大豆ペプチド…血圧低下作用が期待される。
- 食物繊維…便通を整える。

Seasonal limitation! A new product "tofu refuse brownies" is introduced.  
季節限定! 新商品「おからブラウニー」をご紹介します



限定期間

おからブラウニー (2個入).....¥180

チョコレート生地におからをたっぷり練り込み、アーモンドやカシューナッツ、クルミなど木の実をのせて焼き上げました。甘さ控えめでしっとり濃厚な生地とナッツ類の食感がよく合います。ワインなどのお酒にもよく合うので、お酒のお供としてもお勧めです。

※ベーカリーカフェローフにて毎月末金・土で販売予定です。

It'll be begun even immediately, "soybean flour life of a serving of daily spoon"

すぐにでも始められる  
「毎日スプーン1杯のきな粉生活」



ほうれん草の  
きな粉&ごま和え

### フレンチトースト



みんなの畑

こんね

TOMUTE'S SMILE PROJECT  
Copyright © 2014 TOMUTE NO MDRI. All rights reserved.

北海道北見市公園町166番25

TEL : 0157-32-8715 / FAX : 0157-32-8716

facebook :

<https://ja-jp.facebook.com/fieldofeveryone.konne/>

南大通り ★こんねの畑 ■ 飲み食い処 山小屋 至三輪

■ 水谷整骨院

■ 猫の病院



菜

# こんねNews

The friends of a Farm of KONNE



最近こんねの畑であったあんな事、こんな事をご紹介します。



2022! I'll also work and enjoy a farming trade diligently this year!

2022年!今年もマメに働いて  
畑作業を楽しもう!

現在こんねの畑は、雪が積もって休眠期間に入っています。なので、室内で行う主な活動が豆取りになり、もうすっかり要領を掴んでいるこんねの仲間たちは、自分から積極的に作業に入ります。鞘から豆を取りだすだけでなく、黄色や黒色、カラフルなもの、細長いものなど、豆の種類分けも行います。そこから欠けている豆がないか選別し、その豆をタオルで綺麗に拭いて仕上げ、最終的には重さを量って袋に詰め完成させます。豆取り作業ひとつとっても様々な作業工程があり、連携をしながらそれぞれが得意な分野で力を発揮しています。元気な野菜が育つよう楽しみながら皆で力を合わせていこうと思っておりますので、今年もこんねの畑をどうぞよろしくお願致します。

今年も  
何卒よろしく  
お願いします  
○○○

## ちずこの



CHIZUKO'S Speciality Recipe

## 「もち入り簡単おこわ」

お正月に余りがちな切りもちを使って、炊飯器で簡単に作れる腹持ちの良い美味しい一品です。

Nutritional Perfection  
**Delicious!!**  
オススメ!!



### もち入り簡単おこわ【材料(4人分)】

#### 〈作り方〉

- |                |   |                  |
|----------------|---|------------------|
| ■切りもち.....1個   | A | ■醤油.....大さじ2     |
| ■白米.....2合     |   | ■酒.....大さじ1      |
| ■人参.....1/3本   |   | ■みりん.....大さじ1    |
| ■ごぼう.....1/2本  |   | ■砂糖.....小さじ1     |
| ■鶏もも肉.....150g |   | ■和風顆粒だし.....小さじ1 |
| ■小揚げ.....2枚    |   | ■塩.....小さじ1/2    |
| ■水.....適量      |   |                  |

- ①米は洗ってザルで水気をきっておく。
- ②切りもちは1cm角に切る。人参は千切りにし、ごぼうはさがきにし水にさらしておく。鶏もも肉は2cm角に切り、小揚げは1cm角に切る。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④炊飯器に①の米を入れ、混ぜ合わせたAを入れる。2合目盛まで水を入れ全体を混ぜる。
- ⑤ごぼうの水気をきり炊飯器に入れ、他の切った材料も入れる。平らに広げ通常炊飯する。
- ⑥炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛りつける。

こんねのやさい・野菜加工品・大豆加工品は以下のお店で購入出来ます。



ベーカリーカフェ

ローフ  
**LOAF**

〒090-0015 北海道北見市公園町166-29  
【営業時間】10:00 ~ 17:00  
【定休日】日・火曜日【TEL】0157-22-8772

facebook

