



農産物直売所 母ちゃんハウスだあすこ

食堂 はんぐはぐ亭で 「健康定食」提供中!

こだわりポイント!

- ・使用している食材は、「母ちゃんハウスだあすこ」内で販売されている地産地消食材
- ・旬でヘルシーな食材を盛り込んだ簡単レシピ
- ・薄味でもおいしい! 野菜もしっかり取れる満足の味
- ・家の光活動リーダーを務める管理栄養士の佐藤ユウさん監修の定食

減塩ヘルシー! 更においしい健康持続のお助けレシピをどうぞ!
管理栄養士 佐藤 ユウさん

健康定食は土日祝日を除いた平日を中心に、1日20食限定で提供しています。血圧が気になる方やダイエットをしたい方、おいしく食べて健康になりたい方におすすめの定食です。

12月のメニュー

- ☆雑穀ごはん 618kcal
- ☆キャベツの和風ポタージュ 塩分3.2g
- ☆チキンのリース盛り
- ☆マカロニあけのサラダ
- ☆柿とさつま芋の黒酢蜜柑汁
- ☆ほうれん草のソテー
- ☆ビジュアル 650円(税込)



はんぐはぐ亭「健康定食」の情報は、JAいわて花巻ホームページにも掲載しています。トップページの直売所情報よりご覧いただけます。
<https://www.jahanamaki.or.jp/>
右記のQRコードからもアクセスできます。



ぼらーの 広場

ぼらーの広場は、読者の皆様との交流の場です。皆様からテーマにちなんだお便りを募集し、紹介しています。

今月のテーマ **冬に食べたい鍋物** **中身は届いてからの
お楽しみ♪**

投稿を頂いた方の中から抽選で、今月は
産地間交流商品詰め合わせ
をプレゼント!

寒い冬の日に祭りで食べた「もつ鍋」がおいしくて、それ以来「味噌もつ鍋」にはまっています。ああ食べたい! (北上市・かすみ草)

家族でこたつに入って食べる「すき焼き」ですね。シメにはうどんを入れます。書いていたら食べたくなりました。(花巻市・ざっしー)

鍋物と言ったら冷蔵庫の中のものを何でも入れた「ちゃんこ鍋」です。冬の寒さに負けない良い食べ物です。(花巻市・K.S)

「キムチ鍋」です。欠かせないのは鶏つみれとマロニー。メはうどん、次の日の朝は雑炊。食べたいですね。(福島県・きーやん)

鍋には西和賀特産の「凍み大根」を入れるのが鉄則! 口に入れると鍋と大根の旨味が口中に広がる絶品です。おためしあれ。(西和賀町・わかめ)

最近話題の「レモン鍋」です。ほどよいさっぱり感と鶏の旨味がマッチしていて最高です。シメのリゾットも格別! (北上市・Lion)

来月のテーマ(2月号掲載) **「節分」** 応募締切/平成30年1月10日(水) 消印有効

テーマにちなんだエピソードを募集します。
豆まきに恵方巻き…皆さんの節分を教えてください!

応募方法: ①テーマにちなんだお話②郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号③ペンネーム④JAや広報誌に関するご意見・ご感想を記入の上、はがきまたはメールにてご応募ください。
右記のQRコードからのご応募もできます。

※投稿頂いた中から内容を誌面に掲載させていただきます。ペンネームが無い場合はイニシャルでの掲載になります。
●はがき: 〒025-8504 花巻市野田 316-1 JAいわて花巻企画広報課「ぼらーの広場」宛
●メール: polano@jahanamaki.or.jp ●当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

5名様にプレゼント!
**岩手早池峰
のももヨーグルト**



JAいわて花巻
応募フォーム

<https://www.jahanamaki.or.jp/entry/index.php>