



お米を食べて、パワー!!!

みんな元気?もぐもぐジョッピーだよ!

令和4年もあとわずか。みんなはどんな1年だったかな?

ジョッピーは今年も、上越の美味しいものをたくさん食べて楽しい1年だったよ。

上越の美味しいものと言えば、何ととっても「お米」。ジョッピーは、白いご飯はもちろん好きだけど、最近ハマっているのが、「米粉」。

米粉のパンやケーキはもちもちでとってもおいしい!米粉で

天ぷらを作るとサクサク天ぷらに!!



「米粉を使うのは、ちょっと難しい」というキミ!!クックパッドの上越市のページに「しっとり!米粉のお好み焼き」のレシピがのっているから、作ってみてね。

クックパッド→

しっとり!お好み焼き



日本の食料自給率は、カロリーベースで38%。国産の米粉パンを1人が1か月に3つ食べると、食料自給率が1%アップするらしい。多くを輸入にたよっている小麦粉が不足している今、米粉は頼もしい存在だね。

お米は栄養満点。お米に多く含まれている炭水化物は、体を動かす基になるよ。

お米を食べて、パワー!!!

