おすすめの商品　（めん派01）

麺類を楽しむコツは、麺をでんぷん製品に代えること。味付けは自分好みに和・洋・中・エスニック。具材の蛋白質や塩分は控えめにしなくてはいけませんが、「和風だし」やスパイス、酸味を効かせて家族みんなで楽しめます。生麺は種類も豊富でツルツルした食感が特徴。乾麺はちぢれ麺がスープやソースによく絡みます。

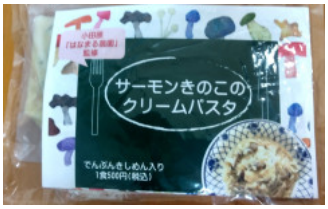
【生麺】

【乾麺】

「ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のラーメンスープ」「和風だし」「焼きそばソース」などで味付けすれば、あとはお好きな具材を入れるだけ。ほかにもレシピを公開していますので、ぜひ参考にしてください。

おすすめの商品　（めん派02）

麺とソースがセットになった「ゴロゴロ野菜のトマトパスタ」は、電子レンジで調理できます。自分でいろいろな食材を揃えて計量・調理するのは大変ですが、これなら安心して食べられますよ。地元で有名なはなまる農園さんの監修で、季節の野菜を中心に一つずつこだわって作っています。

ゴロゴロ野菜のトマトパスタ
サーモンきのこのクリームパスタ 
鴨つくねそば
中華あんかけ焼きそば

ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生シリーズの麺は、電子レンジでも茹でられます。家族と同じ具材を用意して、麺だけを超低蛋白のでんぷん麺に代えることもできます。（食べる量は栄養士の先生のアドバイスで減らしてください）

「ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のラーメンスープ」「和風だし」「焼きそばソース」などで味付けすれば、簡単です。レシピを公開していますので、ぜひ参考にしてください。

おすすめの商品　（パン派03）

いろいろ作ってみたいあなたには、「でんぷん薄力粉」「でんぷんホットケーキミックス」「でんぷんパンケーキの粉」がおすすめ。天ぷら、餃子、クレープ、クッキーなど、おかずにおやつに大活躍です。
また、

ホームベーカリーをお持ちなら「でんぷんパンミックス」「減塩パンミックス」もおすすめです。ココアパン、ブルーベリーパン、ピザなど。焼きたても美味しいですが、余ったら冷凍しておき、食べるときにトーストしましょう。

 でんぷんホットケーキミックス
 でんぷん薄力粉
 パンケーキの粉

 でんぷんパンミックス
 減塩パンミックス

「でんぷん焼えびせん」や「でんぷんクラコット」もバターをつけたり、カナッペにしたりで楽しいです。

おすすめの商品　（軽食）

手軽にエネルギー補給をしたいあなたには、「でんぷんお餅」「でんぷんクラコット」「でんぷん焼えびせん」はいかがでしょうか。社会福祉法人で焼いていただいているお菓子もいろいろあります。

「でんぷんお餅」

「でんぷんクラコット」

「でんぷん焼えびせん」

【菓子工房でつくっているお菓子】

「湘南ゴールドマドレーヌ」など季節限定の商品もありますので、ホームページをチェックしてくださいね！

Q.□大事なのはどっち？　（めん）

手軽にたべられる

□□□□□□□

いろいろ作りたい

おすすめの商品　（パン派02）

甘いものは苦手、または控えるようにしているあなたには、砂糖不使用の「でんぷんパンケーキの粉」がおすすめ。
水と油を混ぜて焼くだけでフワフワに焼けます。甘くないので沢山食べられますし、お好み焼き、総菜パン等も作れます。毎朝の定番にすることで献立もぐっと楽になります。

「でんぷんクラコット」は、少しトースターで焼くとサクッとした食感で何枚でも食べれそうです。ケチャップを塗ってピザ風にしたり、スープに浸して食べるのもおすすめです。

ホームベーカリーをお持ちなら「でんぷんパンミックス」「減塩パンミックス」もおすすめです。焼きたても美味しいですが、余ったら冷凍しておき、食べるときにトーストしましょう。

 パンケーキの粉 100□×3	 **減塩パンミックス** 300□×3袋（3斤分）
 でんぷんパンミックス 320□×3袋（3斤分）	 **でんぷんクラコット** 7□×8枚

ちょっと小腹が空いたときは「でんぷん焼えびせん」。エビの香りのスナックで、サクサクです。

Q.□甘いものを食べたい？

甘いものがすき

□□□□□□□

甘いものは苦手（控えている）

Q.□大事なのはどっち？　(パン)

手軽にたべられる

□□□□□□□

いろいろ作りたい

おすすめの商品　（ごはん派03）

あなたには、ルネリッソがおすすめ。ルネリッソは、電子レンジで温めるだけで、いつでもホカホカのご飯が食べられます。常温で約1年間保存でき、袋タイプで保管場所もとりませんので保存食にもお勧めです。

ルネリッソの蛋白質は０g□主食でたんぱく質をセーブした分、お肉、魚、卵などのおかずが食べられます。十分なエネルギーとバランスの良い食事を家族と一緒に楽しみましょう。

「最近お通じが、、、」という方は食物繊維が入った「ルネリッソ２４０繊維入り」や、こうじ入りの「ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のふりかけ」もおすすめです。（ふりかけに

使用しているこうじは、発芽玄米を原料に、活性が失わないよう低温で乾燥粉末化しています。こうじには消化・吸収を助け、腸内環境を整える効果があるといわれています）

 ルネリッソ240 172□	 ルネリッソ240繊維入り 180□
 おいしいでんぷんお赤飯 170g	 ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のふりかけ のりたまご□□□□□□□□わさび

それでも足りない時は、「でんぷん細うどん」のサラダを加えたり、「でんぷんお餅」を追加してもよいです。季節限定の「でんぷんお赤飯」や「でんぷん玄米ご飯」などもありますので、ホームページでチェックしてください。

おすすめの商品　（ごはん派02）

一度に沢山食べられないあなたには、小盛タイプがおすすめ。電子レンジで1分あたためるだけで、いつでもホカホカのご飯が食べられます。

特に「最近お通じが、、、」という方は食物繊維が5□も入った「ルネリッソ１６０繊維入り」を食べましょう。一緒に麹入りの「ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のふりかけ」もお

すすめです。

※麹には消化・吸収を助け、腸内環境を整える効果があるといわれています。ジンゾウ先生のふりかけに使用している麹は、特別に作られたものです。発芽玄米を原料に、活性を失わないよう低温で乾燥粉末化しました。

ルネリッソ１６０ 115	ルネリッソ１６０繊維入り 120

食事量が少ない方は、エネルギー不足になりやすいので注意しましょう。「でんぷんお餅」「**カステラ**」「**マドレーヌ**」、「**メロンパン風クッキー**」などの軽食も上手に取り入れてこまめにエネルギーを摂りましょう。

「**アンジェリカ・クッキー**」「**片浦レモン・クッキー**」は、1袋にレタス１個分の食物繊維も入っています。