

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はいけません。「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】



「ジヅウ 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



ジツウ 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)

「ジツウ 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）

手軽に食べられる

□□□□□□

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

100g×3



減塩パンミックス

300g×3袋 (3斤分)



でんぷんパンミックス

320g×3袋 (3斤分)



でんぷんクラコット

7g×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？

甘いものが好き

□□□□□□

甘いものは苦手 (控えている)

Q.□大事なのはどっち？ (パン)

手軽に食べられる

□□□□□□

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「ジヅリ 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)



 <p>ルネリッソ240 172□</p>	 <p>ルネリッソ240繊維入り 180□</p>
 <p>おいしいでんぷんお赤飯 170g</p>	 <p>ジツウ 先生のふりかけ のりたまご□□□□□□わさび</p>



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。

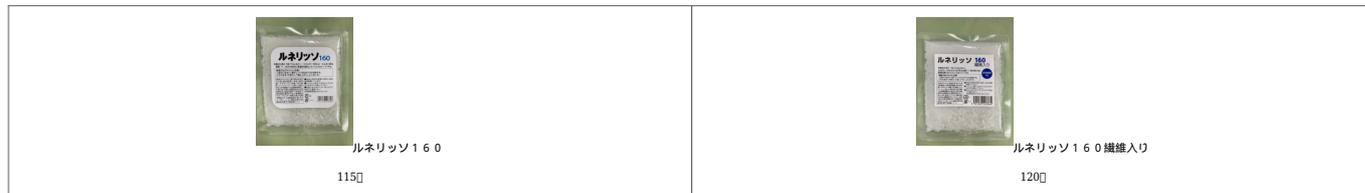
おすすめの商品 (ごはん派02)

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。一緒に麴入りの「ジツウ 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。



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。