

米の消費拡大を

最近、食生活の多様化により米の消費量が減少し、需要と供給のバランスがくずれてきています。このため、政府は昨年買い上げた米の一部をごはん以外の方法で消費するよう、各市町村に割当ててきました。都留市には約20トンが配分され、これを米粉に加工し、都留市農協が販売することとなりましたのでご協力をお願いします。

米の粉を使った料理の一例を揚げますので参考にしてください。

米……良質ですぐれたタンパク源です。

米のタンパク価（理想のタンパク価を100として）

お米81



大豆70



小麦粉56



卵100



♥チーズ入り蒸しカステラ 材料（4人分）

米の粉	1カップ	プロセスチーズ	50g		
卵	3個	砂糖	大さじ1		
砂糖	3/4カップ	干しぶどう	大さじ1	マーガリン	30g

* 作り方

1. 卵白をかたく泡立て、砂糖を2回に分けて入れ、よく混ぜ合わせる。
2. これに、卵黄、湯煎にしたマーガリン、5ミリ角に切って砂糖をまぶしたチーズ、干しぶどうを入れ、さらに米の粉を加えて軽く混ぜ、マーガリンを塗った器に入れ、蒸し器で25分蒸す。
- ・チーズの代わりに、干し柿、さつまいものサイコロ切りなどを使ってもよい。

♥まんまかりんと 材料（約30～40個分）

ご飯	300g	・米の粉	300g	・蒸したかぼちゃ	200g	・牛乳	100cc
砂糖	大さじ3	・黒ごま	大さじ1	・塩	小さじ1	・揚げ油	

* 作り方

1. ご飯は、すり鉢でもち状につぶす。（根気良くつぶす）
2. 蒸したかぼちゃは、皮をとる。
3. つぶしたご飯、蒸したかぼちゃ、米の粉、砂糖、ごま、塩を入れ、さらに牛乳を加えて混ぜ合わせる。
4. 3をまな板の上で、かまぼこ状にし、薄く切る。
5. 低温の油できつね色に揚げる。

① いらないときは
きっぱり断る

② 買う前に家族と
よく話し合う

③ 契約内容をよく確かめる

④ うかつに署名・押印しない

⑥ 「おかしいな」・「どうしよう」と思ったときは

市役所 市民生活係へお問い合わせください

クーリング・オフ

契約日を含め7日間は無条件で解約できます。

指定商品でないものや、現金で一括払いした場合には、適用されないことがあります。

⑤ なるべく代金の
全額払いはしない

訪問

シリーズ

販売被害に
あわなないために!!