

食欲の秋



美味しい・簡単・栄養満点 丼もののレシピ！

●材料

- ・牛丼の具……………100 g
- ・紅しょうが……………50 g
- ・お湯……………各材料と同量
- ・ミキサーゲル……………適量
(各材料+お湯の0.8%程度)
- ・お粥(全粥)……………200 g
- ・ミキサーゲル……………1.5 g
- ・タレ……………適量

ソフト牛丼



簡単・うまいスタミナアップレシピ

YouTube 宮源チャンネル
登録してごらんください



熱を加えずに
まぜるだけで
ムースゼリー
がすぐに作れ
ます！

3gX50本



700g

納豆ペースト丼



●材料

- ・納豆……………50 g ・お湯……………50cc
- ・宮源のソイムース……………10g
- ・お粥(全粥)……………200 g
- ・ミキサーゲル……………1.5 g
- ・タレ……………適量
- ・きざみのり……………適量 ・卵……………適量

納豆を豆乳で食べやすく
栄養アップレシピ

YouTube 宮源チャンネル
登録してごらんください



1kg

・たんぱく質・
エネルギーを補える
ゲル化剤入り栄養補
助食品
・ペースト食にプ
ラスして食べ易さを
改善





かぼちゃソイミルク

ハロウィンにオススメ
栄養強化ムース



使い勝手の良い・使い始めやすい！
10g分包（お手軽パック）が登場！

10g×30包入り

NEW

宮源のソイムース

●材料●

- ・牛乳…………… 100g
 - ・かぼちゃ（皮なし）…… 50g
 - ・砂糖…………… 10g
 - ・宮源のソイムース…………… 10g
- ※塩…少々（隠し味にひとつまみ）

■作り方■

- 1) かぼちゃの皮をむき、蒸す。
- 2) 蒸したかぼちゃ、牛乳、砂糖、塩をミキサーに入れて、1分程度ミキシングする。
- 3) 「宮源のソイムース」を入れて再度ミキサーにかける。
- 4) 粉末豆乳のざらつきが出ないように1分程度膨潤（放置）させる。
- 5) 再度30秒程度ミキサーにかけたら完成。

宮源Webセミナー 無料

通信アプリZoomを使用してのWeb調理実習会

見学だけの
参加も可能です

お問い合わせ内容欄に『Webセミナー申し込み』と記載の上、お名前他入力してください。後日こちらからご連絡いたします。

毎月第3木曜日に開催中

お申し込みの詳細は
右記QRコードから



次回みやげん通信の発行は11月頃を予定しています

「みやげん通信」では画像やレシピを募集しております。採用させて頂いた際は記念品を贈呈させていただきます。