

全てのレシピが
混ぜるだけの簡単さ



『宮源のお粥』を使った行事食にピッタリの 餅だらけレシピ!!



フルーツチョコ餅

材 料

●フルーツ餅

- ・ピーチネクター……350ml×1本
- ・宮源のお粥……20g×2袋
- ・みかんジュース……350ml
- ・宮源のお粥……20g×2袋

●チョコ餅

- ・ココアドリンク……150ml
- ・宮源のお粥……20g

作り方

- 1) 常温のピーチネクターに「宮源のお粥」を入れて、1分程度かき混ぜてネクター餅を作る。
- 2) 同様にみかんジュース・ココアドリンクと「宮源のお粥」で、みかん餅・チョコ餅を作る。
- 3) ネクター餅・チョコ餅、みかん餅・チョコ餅の順に器に入れる。
- 4) 冷やせば完成。お好みで果物、ミントの葉などをトッピング。



2kg



20g×15包入

インスタント
粥ゼリーの素!
アレンジ色々で
お餅・お団子の
代わりとして
使えます

レシピ・作り方動画配信中!



YouTube
宮源チャンネル
登録してご覧ください



みやげん通信
バックナンバー





ソフトお雑煮

名古屋風

■材料

- ・宮源のお粥……20g
- ・70℃以上のお湯……140cc
- ・餅菜各部（茎・葉）……50g
- ・お湯……50cc
- ・ミキサーゲル……1.0g
（全体量の1.0%）
- ・かつお昆布出汁……200cc
- ・トロミファイバー……適量
（粘度を調整してください）
- ・鰹節……適量

■作り方

- 1) 70℃以上のお湯に「宮源のお粥」を入れ、30秒程度かき混ぜる。
- 2) 1をバットや容器に流し込み、冷やし固める。
- 3) 餅菜各部とお湯を入れ、攪拌する。
- 4) 3に「ミキサーゲル」を入れ、30秒～1分程度攪拌する。
- 5) 4をバットや容器に流し込み、冷やし固める。
- 6) 2と5が冷やし固まったらカットし、お椀に盛り付ける。
- 7) かつお昆布出汁に「トロミファイバー」を入れ、粘度を調整する。
- 8) 6に粘度の付いたかつお昆布出汁を流し入れ、鰹節を載せて出来上がり。

お雑煮

西と東の違い



関西風

餅／茹でた丸餅
味／白味噌仕立て
主な具材／ニンジン、大根、
里芋など



関東風

餅／焼いた角餅
味／醤油ベースのすまし汁
主な具材／かまぼこ、三つ葉、
鶏肉、ニンジンなど



見学だけの
参加も
可能です

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

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
お申込みは右記QRコードから



次回みやげん通信の発行は2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。