

新登場

体の中から美しく！
キレイ！健康！！

みなさん！

「九州の恵み」をよろしくね！



30g × 7袋
(1袋当たり2〜3カップ分)

鹿児島パルライス商品取扱店にて販売！

九州産原料 100%

九州の恵み

お米に混ぜて
炊くだけ！！



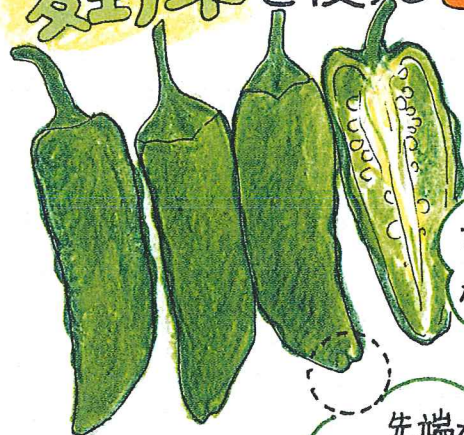
- 9種類の雑穀をブレンド！
- 風味豊かな味わい！もちもち食感の雑穀ごはん！！
(赤米・黒米は鹿児島県産です)



あきほなみ…2カップ
九州の恵み…1袋(30g)
水加減はいつものとおり

※「古代七穀」は廃盤となります

夏野菜を使ってごはんがすすむおかずを作しましょう！



ビタミンCに加え
カロテンもたっぷり！

油で調理
すると吸収率
がUP！！

先端が
くぼんで
獅子の口の
ように見えます

肉厚で
やわらかくて
みずみずしい
ものを！

ごはんが
すすみます！

ピーマン

ピーマンのみそ炒め

＜材料＞・ピーマン…3個
・みそ・みりん・油 適宜
・すりごま…少々

- ① 細切りのピーマンを油で炒める
- ② みそをみりんでのばしピーマンからめて味をなじませる。
- ③ 仕上げにごまをふる。

ししとうがらし
調理する前に竹串で
いくつか穴を開けて
おく(破裂防止)
↓その後

ししとうのじゃこ炒め

ししとうを油で炒め
しなりとしたらちりめん
じゃこを炒め、しょうゆ・
みりん、酒で味をつける

ごはんが
すすみます！

ピーマンひとくちメモ

● 袋入りピーマンを買ったとき、赤みがかった色をしたものが混じっていることがあります。これは、枝で熟して甘みが出てきた証拠！栄養価もUP！！



パルライス
工場見学

鹿児島市立八幡小学校5年生の皆さんと
先生方が工場見学に来られました！



去る4月27日(水) 八幡小学校の5年生の子どもたちと先生方がパルライス工場内を見学されました。見学時は、紙帽子・白衣・靴カバーを付けてエアシャワーを行ってから工場内へ。その後、お米についての説明や、ビデオ鑑賞！質疑応答では子どもならではの質問が続出しました。好奇心いっぱいの子供たちには見るもの、聞くもの全てが新鮮なんですね。この体験が子どもたちの食育の一環に役立つなら私たちは嬉しい限りです。



元気くんの
発見
がごしま



満開
でした！
今が見頃！
取材日
5/6(金)

リニューアルして
いました！

しおひたし
塩浸温泉
龍馬公園



龍馬にまつわる貴重な資料(複製)
などが展示されています



▲ 狛犬ならぬ
狛猪！



▲ 和気神社

犬飼の滝



▲ 白猪(神様の使い?)!



縁結びの足湯