

一日一食 雑穀ごはん

九州産のみの9種類の雑穀を
バランスよくブレンド!!

九州の恵み 安心 美味しい

不足しがちな栄養素をおいしく手軽に
摂ることができます。

まずは、朝食やお弁当、夕食など
一日一食、雑穀米をお米に混ぜて
食べる食生活を始めてみませんか。



ご家庭の炊飯器で白米と
混ぜて炊くだけ。



ぷちぷち
もちもち

9種類の雑穀は
全て九州産

- 黒米...鹿児島
- 赤米...鹿児島
- もち麦...長崎、鹿児島
- もちきび...長崎
- もちあわ...長崎、佐賀
- 押麦...佐賀、長崎
- 大豆...佐賀
(ひきわり)
- もち玄米...福岡、佐賀
- 青玄米...福岡



使いみちいろいろ

アウトドア・贈答・備蓄用

〈鹿児島県産〉

「BG無洗米 あきほなみ」

★2合×5袋.....→

計量いらずだから
とっても便利!
カンタン!!



備えあれば
憂いなし!!
備蓄用にぜひどうぞ。

BG無洗米
だから
洗米不要!



「金芽米&金芽ロウカット玄米」を対象に
「お米と健康アンケートキャンペーン」実施中!!

6月30日(金)までやってるよ! ※詳しくは、パルライス取扱店まで。



クイズの
答えは
裏面にあるよ。

漢字クイズ

Q. 時間を表す漢字です。
何と読むでしょうか。

- ① 一頻り ② 漸く ③ 予予 ④ 何時何時

ふるさと自慢

日本最大級

かのやばら園

鹿児島県 鹿屋市

「かのやばら園」は、8ヘクタールの広大な
敷地に約1,500種、35,000株のばらが植えられた
日本最大級の規模を誇るばら園です。

ゴールデンウィークは 見ごろです!

かのやばら祭り 2017春

(土) 4/29 ~ (日) 6/4 まで [9時~6時]

観賞温室や
切り花温室は
一年を通して楽
しめます。

ペットと一緒にばら観賞!
ペットも一緒に入園可。但し、約束厳守!
①首輪、リード着用 ②マナーを守る

ベビーカー

車椅子

無料貸出し ※詳しくは、
「かのやばら園」まで。



お母さんありがとう! 母の日 5/14(日)

お母さんに
ブーケサラダを
作ってプレゼント!

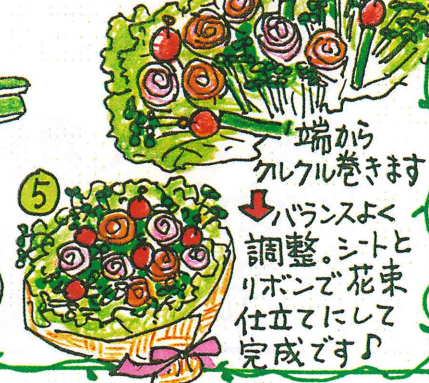
〈材料〉

- グリーンリーフ ● かいわれ大根
- ★ 薄切りハム ★ スモクサーモン
- ミニトマト(赤) ● きゅうり
- ラッピング用のクッキングシート ● リボン

〈作り方〉

- ① グリーンリーフを洗い水気を拭き、きゅうりをカット(棒状)します。
- ② ★を全てバラの花のように巻きます。
- ③ きゅうりとミニトマトにピックを刺します。

④ グリーンリーフを敷き、かいわれ大根を並べ、②と③をバランスよく置きます。



端から
クルクル巻きます
↓ バランスよく
調整。シートと
リボンで花束
仕立てにして
完成です!