

ごかなび

知っているようで意外と知らない五霞町のこと。「ごかなび」では五霞町の魅力を多くの人にとってもらうために、グルメスポットや観光スポット、施設などを紹介していきます。

ごはんのお店 さえ か 彩花

1995年11月オープン。五霞町産自家米のコシヒカリを使用した定食、丼物、カレーライスが人気の小さなご飯屋です。五霞町農家さんから仕入れる新鮮な季節野菜と、厳選した国産豚肉、卵は養鶏場直送のこだわり卵「つがのさくら」を使用しています。定番の「生姜焼き定食」、豚バラを甘辛く煮込んだ「バラ肉丼」はご飯のすすむ味です♪

○営業時間 午前11時～午後4時（ラストオーダー午後3時30分）

○定休日 日曜日、祝日、第2土曜日

○電話 0280 (84) 4620

○所在地 川妻2209-3

○駐車場 あり（大型含め10台）



生姜焼き定食



バラ肉丼



食改さんによる

健康レシピ

Vol.14

とうふとみかんのムース



材料【4個分】

絹ごし豆腐 200g
みかん（缶詰） 120g
さとう 大さじ4
① 粉ゼラチン 5g
② 水 50ml

作り方

- ①フードプロセッサーで絹ごし豆腐・みかん（飾り用に少量とっておく）・さとうをなめらかになるまでかき混ぜ、ボウルに移す。
 - ②小さめの容器に①を入れ、5分おき、電子レンジ（600W）で40秒加熱して溶かす。
 - ③②に①を大さじ1ほど加え、なじませてから②の全量を①に加え、泡立て器でよく混ぜる。氷水にあてながら空気を入れるように3分ほど泡立てて、容器に流し入れる。冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。とっておいたみかんを上飾る。
- ※フードプロセッサーがない場合は、みかんを細かく刻んで、泡立て器で混ぜる。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	86kcal	3.8g	1.5g	14.5g	0g

ポイント

牛乳や生クリームは使わず、絹ごし豆腐を使ったヘルシーなおやつです。とうふは、良質なたんぱく質を多く含みます。みかんを加えているので、ビタミンCも摂取できます。たんぱく質やビタミンCは、免疫力を高めるのに役立つ栄養素です。風邪などの感染症が流行しやすい、この季節におすすめです。

レシピでは、缶詰のみかんを使用していますが、生のみかんやほかの旬のフルーツに変えたり、いろいろ楽しめます。フルーツを変えるときは、さとうの量はお好みで調節してください。