

米粉食品っておいしいな!

いま、米粉が新しい!

昔から、米粉は煎餅や団子など、主に和菓子に多く利用されてきましたが、近年、製粉技術が進み、よりきめの細かい米粉が出来るようになりました。パン・めん・ピザ・餃子・こんにゃく・ケーキ・たい焼きなど、その使いみちは、どんどん広がっています。



米粉は、いいこといっぱい!



●米粉は良質なたんぱく質が豊富!

米粉のたんぱく質に含まれるアミノ酸は、小麦粉の約1.5倍です。簡単に栄養が取れて、お子様のおやつにも最適です。

●米粉はダイエットにもおすすめ!

米粉は小麦粉に比べて糖の吸収が穏やかで、腹持ちが良いため、**ダイエットやメタボ対策にもおすすめです**。唐揚げなどに使っても油をあまり吸わないため、脂質も抑えられます。

●米粉は小麦アレルギーの強い味方!

米は小麦に比べてアレルギーを起こす確率が非常に低い作物です。米粉100%のパンやケーキなら、小麦アレルギーの方も安心です!



●米粉料理は手間いらず!

米粉はダマになりにくく、粉をふるう手間がかかりません。シチューなどのとろみ付けにも、そのまま入れて使えます。

ふれてみよう! 食べてみよう! 米粉食品

米粉パン、米粉めん、米粉ケーキなどを販売するお店が増えています。また、米粉を使った料理のレシピも、本やインターネットなどで、たくさん紹介されています。

いろいろな米粉食品や米粉料理を、あなたもぜひお試してください!



福島県

