

BG無洗米は

SDGsに寄与しています

(持続可能な開発目標)

金芽米は自然免疫力を活性化!

金芽米には「免疫ビタミン」といわれる**LPS**(リポポリサッカライド)が普通の白米と比べて約**6倍**も含まれています。



ごはん100gあたり **カロリー17%オフ!**
糖質14%オフ!

(カロリー) 168kcal (糖質) 36.8g	→	(カロリー) 140kcal (糖質) 31.7g
一般の白いごはん		金芽米のごはん

金芽
亜糊粉層(うまみ層)
ビタミンB₁・B₆・葉酸
ナイアシン・ビタミンE・ミネラル
食物繊維が豊富です。

金芽米は「金芽」と「亜糊粉層」を残したおいしいお米です!

金芽米を2合食べるとLPSの1日の摂取量の約**1/3**を摂取できます。

お米頒布会 **コメのこめい** のコースにもあります。

BG無洗米は環境にやさしい

- 工場からも汚水の原因となるとき汁を出しません。
- 工場では取り除いた肌ヌカは「米の精」として有機質肥料や飼料としてリサイクルされています。

BG無洗米はお財布にうれしい♪

- 購入したお米はロスなくすべてごはんになります。(普通米は約5%のロス!!)
 - 洗米が不要だから時間も水も節約!
- ↓
BG無洗米は **お米5kgにつき トータルで約105円お得!**

BG無洗米は美味しい♪

- おいしい理由は旨み層が残っているから。
- 図解: BG無洗米の断面図。胚乳(うまみ層)と胚軸(旨み層)が示されています。
- 水溶性のビタミンB₁はナイアシンが普通精米より約**1.7倍**摂取できます。

おもちdeピザ



＜材料＞

- 切りもち……5個
- ピーマン……1個
- ベーコン……2枚
- コーン(缶)……大さじ2
- プチトマト……3個
- チーズ(ピザ用)……適量
- ケチャップ……大さじ2
- ウスターソース……小さじ2
- バター……20g
- 水……50cc

ピザの生地がおもちなので満腹感があります。ウインナーとか、玉ねぎのうす切り少々とか、いろいろアレンジしてくださいね。

＜作り方＞

- ① おもちは4等分に切る。
- ② ベーコンは1cmに切る。プチトマトは4等分。ピーマンは輪切り。コーンは水気を切る。
- ③ フライパンにバターを入れ溶かし、おもちを入れ、おもちの下が少しやわらかくなったら水50ccを入れ、フタをして3分ほど中火にする。
- ④ 水分を少し残した状態でひっくり返す。
- ⑤ 素早くケチャップとウスターソースをぬり、すぐに具材をのせ、フタをして弱火で3～4分。チーズが溶けたらでき上がり♪

おもちが焦げないように注意してください。きつね色くらいにこんがり焼いてください。



おもちがくっついて生地になるのでおもちのすきまはあけすぎないのがコツです。

おすすめアレンジ!

うす皮を取り除いた辛子明太子のおもちピザもおすすめ!おいしいですよ。

作って おくと便利 甘辛油あげ

小分けして冷凍もOK!

甘辛油あげを使って一品 きつね小どんぶり

- ①～③をごはんのにせ、④を最後にふりかけて完成!
- ① 甘辛油あげ……1/2枚分
 - ② 野沢菜漬……大さじ3 (細かく刻む)
 - ③ 糸しょうが } 各適量
 - ④ 白いりごま
- ごはん茶碗(大きめ)にたっぷり1杯分



＜材料＞

- 油あげ 2枚
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1.5
- 水……1カップ

＜作り方＞

- ① 油あげは1×2cmくらいに切り、熱湯で10分ゆで湯を切り、水洗いして水気をきる。
- ② 鍋に(A)と①を入れ煮立たせ、汁気が少し残るまで中火で煮て火を止めそのまま冷まして味をしみ込ませて出来上がり。煮汁ごと冷蔵庫で保存。(日持ちは2～3日。お弁当のおかずにもおすすめ)



Q. 脳トレクイズ 入る漢字は何でしょう

① 失 談 → 顔 微
② 至 徳 → 幸