

寒い冬こそBG無洗米が力を発揮

洗米不要のBG無洗米をおすすめします!!

寒い朝の朝食づくり——BG無洗米——

BG無洗米に変えてから朝食の準備が楽になりました。以前は冬の洗米が辛かったけど、今は水にふれなくていいので助かっています。朝起きてすぐに冷たい水にふれるのがいやでした。

朝食を作ったりお弁当を作ったり、楽しくなりました。

BG無洗米は手にもやさしいですね。



お財布にもやさしい——BG無洗米——

水を節約できる

スゴイ!

3合のお米を洗うには4.5Lの水が必要です。BG無洗米の利用で年間2Lのペットボトル

828本分

水がもったいない! 節約できます!

美味しくて栄養価が高い——BG無洗米——

お米の表面には「うまみ層」があります。普通精米の場合、上手にとぎ洗いしないと「うまみ層」は損なわれがちですが、BG無洗米ならその心配もありません。

「うまみ層」は美味しいだけではなく栄養も詰まっているのね。



BG無洗米製法なら肌めかききれいにしれおいしさのもとである「うまみ層」は残っています。



もち米もBG無洗米

洗米不要のBG無洗米ならカンタン・便利!

暮れの「もちつき」も苦にならない!

- 5kg
- 1kg

おもちをつくのにおすすめ!

常備をおすすめ!

お赤飯や炊き込みご飯、おこわづくりにあたら便利!

※このもち米はとがずに十分浸水してお使い下さい

上手なお米の保存方法

フタのある容器で保存!

冷蔵庫の野菜室がベスト!



水ぬれに注意!

- 輪ゴムNG!
- 床に直置きNG!
- 雨の日の購入注意!

こまめに清掃!

- お米のつぎ足しNG!
- 虫の発生注意!
- コンロ、電化製品の近くNG!

ニオイは大敵!

お米はニオイがつきやすい!!

たっぷりのカロテンで免疫力アップ冬にんじん

カロテン・ビタミンC
カリウム・カルシウム

加熱するか酢をプラス

にんじんにはビタミンCをこわす酵素が入っています。しかし、熱を加えたり酢やレモン汁を加えるとその働きは抑えられます。

材料はにんじんとツナ缶

おかずにんじん

＜材料＞

- にんじん 2本
- ツナ油漬 1缶
- ごま油 小さじ2
- ガラスプ(顆粒) 小さじ2
- 白いごま 小さじ1

- ① にんじんはせん切り用スライサーで細切りにする。ツナ缶は油をきっておく。(にんじんのめ)
- ② 耐熱容器に①を入れラップをかけて電子レンジで2分加熱し、①のツナと④を加えてあえる。
- ③ ②を器に盛り、ごまを振って完成!

皮の下には栄養がたっぷり。きれいに洗って皮ごと調理!

葉も栄養たっぷり! (天ぷら、おひたし、炒めものなどに)

にんじんと豆腐のかき揚げ

＜作り方＞① にんじんはせん切り(4cm)

豆腐は根をカットして3等分に切りポリ袋に入れ薄力粉(大さじ1杯)を加え軽く混ぜ合わせておく。

② ボウルに①と水70ccを入れ①を加える。

③ 油を180℃に熱し、小さめのかき揚げにしてカラリと揚げて完成!

ポイント ① にんじんと豆腐の色を鮮やかに!!

- 薄力粉大さじ1杯



Q. ①～⑤の○に入る共通の漢字は何でしょう?

- ① ○に金棒
- ② ○の霍乱
- ③ ○の目にも涙
- ④ ○の居ぬ間に洗濯
- ⑤ ○も十八番茶も出花