

金芽と亜糊粉層を残した おいしく炊ける金芽米

栄養とおいさを両立させた
新世代の無洗米です

金芽米を精白米と比較！

老化を防ぐ
ビタミンE
2～2.5倍

腸に働く食物繊維
1.5～1.8倍

上質な旨み成分
1.6～2倍



栄養豊富な亜糊粉層

金芽 (胚芽基底部)
亜糊粉層 (うまみ層)

又カ層と白米の境目にある層で
栄養と旨み成分が含まれています。

健康な体は
食べたもので
つくられるよ

厳選した玄米を表面から少しずつ
又カ層を取り除き金芽と亜糊粉層を
残しているのだから甘みやコクがあり
栄養価も高いのです。

毎日おいしく
食べて栄養も
とれまーす！

精白米	金芽米
●カロリー……168kcal	●カロリー……140kcal
●糖質……36.8g	●糖質……31.7g

金芽米の健康特性

●カロリー……168kcal
●糖質……36.8g

●カロリー……140kcal
●糖質……31.7g

**金芽米を
おいしく
炊くコツ**

お米の計量と浸水！
お米の計量は正確に！
金芽米専用カップをお使いください！

●**水加減** 炊飯器の目盛り
(白米)どおりに水を加えます。

●**浸水**
1時間程度 浸水することで
おいしく炊き上がります。

2つの凹みの
分だけ少ない
お米でおいしく
炊き上がり
ます

金芽米専用カップ

**感染症に
負けない！！**

ごはんを中心にした献立づくりの方法

まずは主菜を決める

② 主菜 (魚・肉など
たんぱく質源と
なる食材)

① 主食(ごはん)

③ 副菜 (ほうれん草の
おひたしなど)

④ 汁物

⑤ デザート

金芽米を
おすすめ！！

金芽米には病気に負けない体
づくりに必要な栄養成分が
含まれています。健康を考えると
金芽米の継続をおすすめします

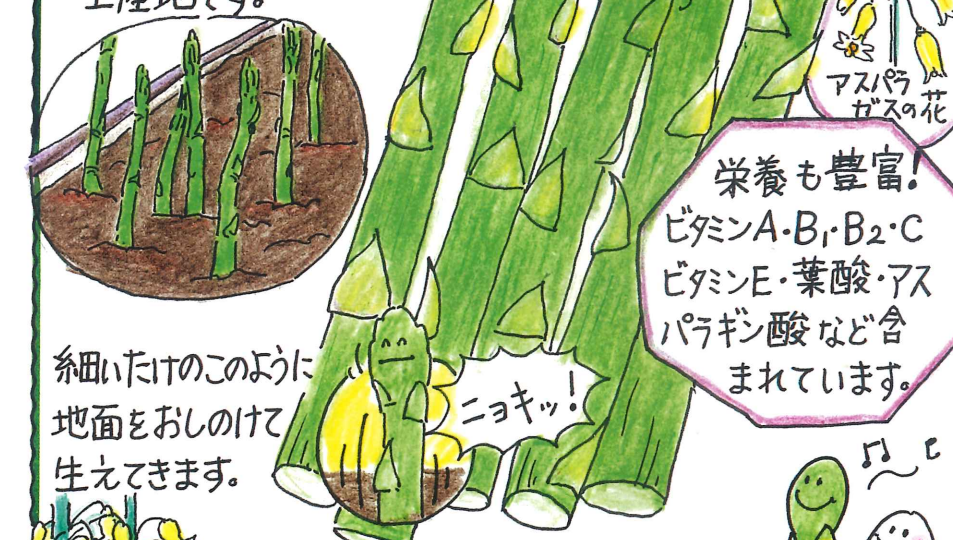
食事を楽しむ
ビタミン
摂取！

副菜で足りない野菜類
や旬の食材を上手にとり入れる。

日置市のアスパラガス

日置市は薩摩半島の
ほぼ中央に位置し、本県
唯一のアスパラガスの
生産地です。

ユリ科の
多年性作物



栄養も豊富！
ビタミンA・B1・B2・C
ビタミンE・葉酸・ア
スパギン酸など含
まれています。

細いたけのこのように
地面をおしのけて
生えてきます。

アスパラガスのピカタ

下準備: 沸湯した湯に
塩(1%)を加え、2分ゆで、ザルにあげておく

＜材料＞2人分

- ゆでアスパラガス……6本
- 小麦粉 適量(アスパラまぶし用)
- 卵液(溶き卵1個分+粉チーズ大さじ1)
- オリーブ油 適量

ケチャップを
お好みで
添えます。

他に、マヨネーズ、しょうゆ
ソース、一味、マスタード
など合いますよ。

カンタン 作り方

アスパラに小麦粉を軽くまぶし
卵液にくぐらせ、オリーブ油で両面を
中火で焼いて完成♪

アスパラガスの保存方法

ぬらした新聞紙で包み、ポリ袋に入れて立て冷蔵庫へ！

冷凍も
OK！

固ゆでして 冷凍の袋に入れて
冷凍庫へ！

※上記内容は東洋ライス株式会社HP参照