

INCA GREEN NUTS INCA INCHI

OIL Protein Powder

RECIPE BOOK



インカインチ
プロテイン
パウダー



レシピ集

インカインチ
オイル



(株)アルコイリスカンパニー
〒271-0096 千葉県松戸市下矢切72
TEL 047-711-5041

インカインチプロテインパウダーをドリンク・スムージーに混ぜる

キャロットスムージー



《材料》人参50g、トマト40g、パプリカ10g、インカインチプロテインパウダー小さじ1、氷適宜

ココアスムージー



《材料》バナナ40g、りんご40g、インカインチプロテインパウダー小さじ1、ココア小さじ1、氷 適宜

グリーンスムージー



《材料》小松菜15g、ルッコラ15g、バナナ30g、パイナップル30g、インカインチプロテインパウダー小さじ1、氷 適宜

アサイスムージー



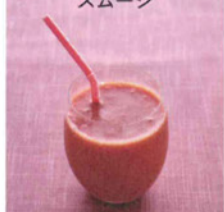
《材料》アサイビュレ25g、いちご3粒(70g)、りんご40g、インカインチプロテインパウダー小さじ1、氷 適宜

柑橘系スムージー



《材料》たんかん50g、文旦50g、バナナ30g、ヨーグルト大さじ1、インカインチプロテインパウダー小さじ1、氷 適宜

ブラッディオレンジスムージー



《材料》ブラッディオレンジ1/2個(50g)、文旦50g、りんご40g、インカインチプロテインパウダー小さじ1、氷 適宜

プロテイン ベジマヨネーズ



《材料》
寄せ豆腐1丁(300g)
インカインチオイル50cc
アガベシロップ小さじ2
インカインチプロテインパウダー大さじ2
レモン果汁小さじ2
塩小さじ1
練り辛子大さじ1/2
黒胡椒 適宜

《作り方》
豆腐はざるにあげて水気をかるく切っておく。すべてをミキサーでよく混ぜる。

スープ・味噌汁に入れる



シリアルへのトッピング ヨーグルトにかけて



ローフード キャロブナッツ プロテインバー

《材料》 キャロブパウダー30g、インカインチプロテインパウダー30g、アガベシロップ60g、ブルーベリー80g、くるみ20g、かぼちゃの種15g、塩ひとつまみ



《作り方》
(1)くるみとかぼちゃの種は細かく刻んでおく。フードプロセッサーにブルーベリー、アガベシロップ、塩を入れてペースト状になるまで混ぜる。
(2)(1)をボウルに取り出し、キャロブパウダーとインカインチプロテインパウダーを粉気がなくなるまで混ぜる。
(3)(2)にくるみとかぼちゃの種を入れて混ぜ、ファスナー式のビニール袋に入れて薄くのばし、冷凍庫でひと晩凍らせる。袋をさいて、好みのサイズに切り分ける。

くるみとプロテイン スプレッド

《材料》
くるみ50g、インカインチプロテインパウダー大さじ2、アガベシロップ大さじ3



《作り方》
(1)くるみはあらかじめ、ローストしておく。(2)くるみを細かく刻んでミキサーに入れる。インカインチプロテインパウダーとアガベシロップも入れてペースト状にする。

家庭で簡単インカインチオイル

インカインチオイルは、サラダなどの生食を中心に、炒めもの、焼き料理、スチーム料理などの加熱調理にも使えるオメガ3オイルです。
加熱調理にお使い頂く場合のポイントとして、フライパンでの加熱時間は5分以内、電子レンジでの加熱時間は10分以内を目安にしてください。揚げ物や再加熱には適しません。できたてが美味しいので、調理後なるべく早くお召し上がり下さい。

インカインチ香草オイル

《材料》
インカインチオイル100cc
ドライトマト2枚
黒胡椒(ホール)10粒
タイム(フレッシュ)1本~2本
にんにく1片

※フレッシュハーブはオイルの加熱なしで直ぐに香りがでます。作りたてが美味しいので、作り置きせず4~5日以内を目安に、なるべく早く使い切ってください。



インカインチの手巻きナムル

《材料》2人分
玄米ご飯2杯、芽ひじき5g、人参30g、豆もやし70g、ほうれんそう1株、しめじ1/2p(100g)、テンペ1枚、焼き海苔1枚、えごまの葉、シソの葉適宜、すりおろしにんにく適宜
※基本ナムルダレ:インカインチオイル大さじ1/2、塩小さじ1/2、白すりゴマ大さじ1/2

《作り方》(1)芽ひじきをもどし、さっとボイルして水気をよく切り食べやすい大きさに切っておく。もやしは豆が柔らかくなるまでボイルする。ほうれんそうもゆで、水気をよく切る。しめじも子房に分けてボイルしておく。人参は細切りにしておく。(2)すりおろしにんにくを、芽ひじきと豆もやしに少量混ぜておく。(3)テンペはスティック状に切りフライパンにインカインチオイルを入れてソテーして、塩、胡椒をしておく。(4)基本ナムルダレを混ぜあわせ、各々の具をよく和えておく。<もやし、ひじき、しめじは茹でたてのものを和えること>(5)焼き海苔にご飯をのせ、シソやえごまの葉、テンペ、好みのナムルを巻いていただく。

中華まんじゅうの生地に

《材料》 作りやすい量
強力粉50g、薄力粉75g、インカインチプロテインパウダー小さじ1、甜菜糖7.5g、塩ひとつまみ、ドライイースト1.5g、ベーキングパウダー1g、ぬるま湯60g、インカインチオイル大さじ1

《作り方》
(1)材料をすべてボウルに入れ15分間こね続ける。(2)鍋にお湯をはり、約60℃で30分間醒ませる。(3)四等分に成型し、蒸し器で10分間蒸す。

※ポイント:
(1)根気よくこね続けると生地がモチモチに仕上がります。
(2)オリジナルの具材を入れて、色々なバリエーションをお楽しみ下さい。



香草オイルとグリル野菜

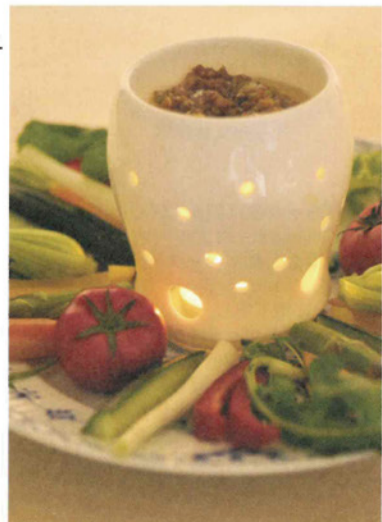
かぼちゃ、万願寺とうがらし、茄子、エリンギ、赤パプリカ、玉ねぎなどお好みの焼き野菜にインカインチ香草オイルをまわしかける。



プロテイン味噌オイルフォンデュ

《材料》 作りやすい量
長ネギ1本、松の実10g、くるみ10g、味噌50g、みりん大さじ2、日本酒大さじ1、インカインチプロテインパウダー小さじ1、ガーリックオイル(にんにく1片、インカインチオイル適量)

《作り方》
(1)にんにくを刻んでインカインチオイルに漬け込み、ガーリックオイルを作っておく。(2)フライパンで軽くローストした松の実、くるみと長ネギも刻んでおく。(3)ボウルで、インカインチプロテインパウダー、味噌、みりん、日本酒と刻んでおいた松の実、くるみ、長ネギを混ぜて、味噌ソースを入れて、弱火で加熱し、季節の野菜をディップしていただく。



ジャガイモの和風ピシソワーズ

《材料》 2人分
ジャガイモ1個、長葱1本、昆布だし汁300cc、インカインチオイル適宜、塩、胡椒 適宜

《作り方》
(1)ジャガイモは皮をむき、一口大にカットする。(2)長ネギは白い部分を粗く刻んでおく。青い部分は小口切りにして薬味としておく。(3)鍋に(1)のジャガイモと(2)の長ネギの白い部分、出し汁を入れて、蓋をしてジャガイモが柔らかくなるまで煮て、ハンドミキサーでクリーム状にする。塩、胡椒で味をととのえる。(4)器に盛りつけ、刻みネギとインカインチオイルをまわしかける。

