毎日食べたい! 麻の実ごはん /

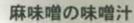
Hemp O Kitchen

Organic

HEMP SEED NUTS

有機麻の実ナッツ

注目の食材、 再入荷中です。



- 庭の真ナッツと味噌をすり鉢でよく揺る。
- お好みの具材をだし汁で煮て、火を止めたら
- 1の麻味噌を溶き入れる。
- 替に盛り、好みで扉の実ナッツをトッピングする。 ※麻味噌は野菜のディップにするのもオススメ♪









植物性 タンパク質

使い方はとっても

めざせ!毎日麻ごはん!



有機麻の実ナッツ ¥1,480(稅込)

ませる・和える! 青菜の麻の実ナッツ和え



青葉を茹で、冷水にとっ て水気を切り、食べやす い大きさに切る。これに しょうゆとみりんを 1: l で選ぜたものと、好み で練りカラシ少々、森の 実ナッツ 適量を加えて

麻の実ふりかけの簡単ごはん

麻の実ナッツと青のリを2:1で差ぜ、自然塩を適量加える。 3. 1と2をそれぞれごはんに混ぜてできあがり。好みでおにぎりに。

麻の実ナッツとゆかりを1:1で運ぜる。

つける・トッピングする! 麻の実ナッツアイス



に良の実ナッツをトッ ピングするだけ! レート風味やヨーグ トアイスなどとの相

3 中の実ダレ



基準を子() つを加えて

Hemp -Kitchen



有機麻の実ナッツ

¥1,480(稅込)

「麻の実」ってなに?

布地、紙、燃料など、様々な活用法がある「麻」。

その種子の部分が「麻の実」です。

その種の殻を取り除き、食べやすくしたものが「麻の実ナッツ」。

麻の実ならではのコクと風味は、和・洋・中、どんな料理にもよく合います。

クルミのように柔らかいので調理しやすいのも特徴です。

「麻の実」をもっと楽しもう!

麻の実は古くから私たち日本人に食べ親しまれてきた食材です。 かつては八穀のひとつに数えられていました。 ヘンプキッチンの麻の実は、カナダの広大な大地で有機栽培されたもの。 残留農薬の心配のない、安全なものをみなさまにお届けします。

毎日の食卓に麻の実を!

* * *

必須アミノ酸を含む 良質なたんぱく質

1日30gでOK! 鉄・銅・亜鉛・マグネシウム

オメガ3:オメガ6 必須脂肪酸

私たちの体を作るために欠かせないたんぱく質。麻の実 ナッツと麻の実粉には必須アミノ酸全てを含む、良質な たんぱく質が豊富に含まれています。(100g中30g程度)

麻の実には現代人に不足しがちな鉄・鋼・亜鉛・マグネシウム がたっぷり!麻の実ナッツを30g摂取すると、成人が一日に 必要な鉄・銅・マグネシウムを摂取できます。

オメガ3 (αリノレン酸) とオメガ6 (リノール酸) は体に 必須の栄養素。麻の実の油分は80%がこれらの成分で構成され、 そのバランスが1:3と理想的なバランスです。 ガンマ・リノレン酸も含む珍しいオイルです。

※厚生労働省はオメガ3:オメガ6を1:4で摂取することを推奨しています。

栄養成分表示 (100 g あたり

エネルギー:	610kcal	コレステロール:	0.0g
タンパク質:	32g	トランス脂肪酸:	0.0g
脂質:	52g	鉄:	11.0mg
糖質:	1g	銅:	1.5mg
食物繊維:	2g	亜鉛:	9.6mg
ナトリウム:	0.0mg	マグネシウム:	690.0mg

リノール酸: 29.2g アルファ・リノレン酸: ガンマ・リノレン酸: ※リノール酸(オメガ6)、アルファ・リノ レン酸 (オメガ 3)、ガンマ・リノレン酸

は脂質 52g 中に含まれる量

取り扱い店舗

ま135%たより No.4006 14-166 11/7 株式会社ニュー・エイジ・トレーディング 〒155-0031 東京都世田谷区北沢 3-5-9 TEL:03-5738-1423