

麩の効果



タンパク質

プロテアーゼ ...活性調整、栄養吸収

分解

でんぷん

ブドウ糖 ...体のエネルギー源

栄養素が高まる
消化、吸収しやすくなる
旨味が増す

簡単 麩レシピ

【キノコの麩漬け】

【材料】

エノキ 100g シメジ 100g
生椎茸 6枚 塩麩大匙 3~ 大匙 3と 1/2
キノコはお好みのものをお使い下さい。

キノコは食べやすくカットする。
鍋にたっぷりお湯を沸かし、 を入れ、
份したら引き上げる。
熱いうちにキノコと塩麩を混ぜ、
冷めたら密閉容器に入れ冷蔵庫で保存する。



【簡単アレンジレシピ】

野菜とキノコの Pasta
キノコとお好きな野菜で簡単 Pasta
炊き込みご飯
キノコと少しの調味料を入れるだけ！
キノコ入り卵焼き
お弁当の定番にひと工夫

他にも冷奴や麺料理のトッピングするなど、
様々なアレンジをお楽しみ下さい。

麩料理を食卓に！

栄養素を効率的に摂取...健康維持、体力増進

体の機能正常化...若々しく元気に！

旨味が増す...少ない調味料でおいしくなる (塩分、糖分を抑えられる)

日本人の腸の長さは外国人の約 1.3~ 1.5倍！
体に不要なものを排出するまで時間がかかります。
日本に昔からある麩。麩には消化・吸収を助け、
でんぷんやタンパク質を分解する働きがあります。
日本人の体に合った麩を食事ですっかり取り、
腸内環境を整えましょう！