

スーパーマーケットトレードショー2016、ついに開幕しました！

スーパーマーケットトレードショー2016、ついに開幕しました！

機能性やコンセプトで作るグラノーラのオリジナルブレンド、オーブンがあれば誰でも簡単に作れる手作りグラノーラ、オーツ麦&ライ麦&チアシードパンのご試食もごさいます。

11日（木）・12日（金）と残り2日間、皆様ぜひお越しください！

東京ビッグサイト東館：E5-316

■ ハリウッドセレブも実践！キヌアダイエット

キヌアは南米原産の雑穀で、NASA（アメリカ航空宇宙局）が認めたスーパーフード。

スーパーモデルのミランダ・カーが食べている！と、ファッション誌でも大注目。

キヌアは白米に比べ、カルシウムは6倍、鉄は5倍、食物繊維は10倍、牛乳に匹敵するほどの良質なタンパク質を含んでおり、素材としてのカロリーは白米とほぼ同じですが、炊いたキヌアは白米ごはんの2倍のボリュームに膨らみます。

つまり、同量を食べるなら、キヌアのカロリーは白米の2分の1。

栄養バランスが良く、老廃物を排泄する力が備わっており、ダイエットにもエイジングケアにもピッタリです。

■ 簡単、便利な魔法のレシピで朝食にオーバーナイト・ミューズリー

ミューズリー（muesli）とは、スイスの医師が考案したオーツ麦やライ麦などの穀物を食べやすく加工した健康食品で、お好みでフルーツやナッツを加えるシリアル的一种です。

このミューズリーをオーブンで焼き、蜂蜜やメイプルシロップなどの甘味料、オリーブオイルやココナツオイルなどの油で味付けしたものがグラノーラです。

夜のうちに材料を合わせ、冷蔵庫で冷やしておくだけ。

翌朝、冷蔵庫から出して、そのまま食べられます。

食物繊維たっぷり、トロリとした食感が美味しく、ダイエット用おやつにもピッタリ。

オーツ麦とライ麦のミューズリーにアーモンドミルクを注ぎ、甘味料はメイプルシロップを合わせ、お好みで牛乳、豆乳、プレーンヨーグルトやオレンジジュースもOK。

■ 専門ブレンダーによる、お悩みやライフスタイルに応じた4つのブレンド試食

- ①ビューティー（美容ブレンド）
- ②ヘルシー（健康ブレンド）
- ③パワーチャージ（元気ブレンド）
- ④ファン（スイーツブレンド）

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>