

雑穀玄米甘酒+カレーで暑さを乗り切ろう！

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案していますライスアイランドです！

仕事帰りで遅い時間の夕食やもうひとがんばりするためのエネルギー源に体も気持ちもホッと喜ぶメニューといたら「和食」ですよ♪

長く親しんできた食材を効果的に使うと、今の若い世代の方も喜ぶメニューができあがります。

そこで組み合わせるのが和の食材【甘酒】+安定の人気メニュー【カレー】です！

<甘酒スピードカレー 発酵の力で甘みとうまみ>

飲むものと思っていた「甘酒」にこんな使い道があるとは驚きですよ^^

発酵食品の知恵でさわやかな辛いカレーができるんです。

また、調理に油を使わないため消化しやすく、根菜がたっぷりとれるため、運動不足になりがちな人の胃腸の調子をやさしく整えてくれます。

「スピード」と名付けられたのは材料を炒めたり、コトコト気長に煮込んだりしなくても甘酒にカレー粉を入れるだけでうまみたっぷりにできあがるからです。

市販のカレールウは必要ありません！！

せっかくなら栄養満点な甘酒カレーにしたい・・・

そこで、甘酒に更に食物繊維をプラスしたのが、当社の「雑穀玄米甘酒」です (*^_^*) ♪

本品は原料に雑穀玄米のみを使用しており、その食物繊維量は白米に比べておよそ11.4倍！！！！さらに砂糖無添加で、今までにはない雑穀から出る優しい甘みと小豆のような色味が特徴です。

実はこの甘酒、「命の食事」で話題の南雲吉則先生が監修して下さいました！

ホームページはこちら♪ (<https://inochinoshokuji.or.jp>)

そのまま飲んでもおいしいですが、本品で甘酒カレーをつくれれば食物繊維たっぷりカレーが完成します！

<食物繊維たっぷり！雑穀玄米甘酒カレー 作り方 4人前>

- ・好みの野菜を1.5センチ角に切る。
- ・トマトの種を抜いて塩を振って10分ほど置き、出た水分を切る。
- ・豚肉をひと口大の大きさに切る。
- ・鍋に昆布水（200cc）と雑穀玄米甘酒（300cc）
野菜を入れて中火にかけて沸騰したら10分ほど煮込む。
- ・豚肉、トマトを加えて味噌（大さじ2）を溶かす。
- ・肉に火が通ったらカレー粉を入れて
全体を混ぜて汁につやが出るまで煮込む。

夏本番にむけて、私も実家に帰ったら家族に作ってあげようと思います♪

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