

節分は「スーパーフード巻き」を作ろう！話題の食材で運もキレイもいただき♪



2月3日は節分です。今年の恵方巻きに、話題の食材を使った「スーパーフード巻き」の作り方をご紹介します。スーパーフードとはビタミン、ミネラル、クロロフィル、アミノ酸などの必須栄養素が多く含まれる食材です。キヌアやチアシードなど最近ではスーパーでも手軽に買えるようになりました。一方で料理にどうとり入れたらいいのかわからないという声も。そこで健康・美容にいいスーパーフードを12種類集めておなじみの太巻きにしてみました。美味しく健康＆キレイになれる「スーパーフード巻き」で節分の縁起に弾みをつけてみては？



クックパッドで
レシピ紹介中!!

「スーパーフード巻き」の作り方

>> クックパッド KOKUBO キッチン

<http://cookpad.com/recipe/3595023>

12種類のスーパーフードをとり入れた「スーパーフード巻き」を作ろう

					
● キヌア 南米インカ文明からの穀物。たんぱく質、鉄分、カルシウム豊富。	● 玄米 ビタミン・ミネラル・食物繊維をバランスよく含み、完全栄養食とも。	● チアシード チアの種。水につけると10倍に膨らむ。デトックス、老化防止に。	● スピルリナ 藻の一種。アミノ酸、ビタミン、食物繊維等50以上の成分を含む	● 海苔 代謝を高めるヨウ素、葉酸、ビタミンB12、肝臓によいたウリン等	● えごま油 シソ科の植物エゴマからとった油。αリノレン酸が老化防止に。
					
● ごま 食べる丸薬と言われるほど栄養価が高い。カルシウム、鉄分豊富。	● パプリカ(赤) カプサイシンによる抗酸化作用、脂肪分解。ビタミン、カロチン	● パプリカ(黄) ビタミンCが多く、老化を防ぐルテインも豊富。生食がお勧め。	● モロヘイヤ βカロテン、カルシウム等豊富。ネバネバ成分ムチンは肝機能に良。	● 鶏むね肉 疲労回復に効くイミダペプチドを含む。高たんぱく、低脂肪。	● 卵 たんぱく質、脂質、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、ビタミンを含む。

レシピ考案：小久保工業所

		太巻き用 25cm×30cm サイズ。巻きす表面の凹凸加工でご飯がつきにくく、きれいに巻ける。カリフォルニアロールも作れます。
●「わが家はお寿司屋さん くるっと巻きす」(ピンク、オレンジ、グリーン) 材質：ポリプロピレン 耐熱温度：120度 日本製 発売中 参考価格：各 税別 650円 税込 702円 ※オープン価格		●「わが家はお寿司屋さん わいわい手巻き」(ピンク、オレンジ、グリーン) 材質：ポリプロピレン 耐熱温度：120度 日本製 発売中 参考価格：各 税別 500円 税込 540円 ※オープン価格

商品「わが家はお寿司屋さん」企画元：(株)くらコーポレーション ※「無添り寿司」と「小久保工業所」のコラボレーション商品です。

発売元：小久保工業所 発売中 KOKUBO ショップ http://kokuboshop.com/goods/kitchen/support_of_cooking/3414.html

＜お問い合わせ＞ ●一般のお客様： (株)小久保工業所 本社 TEL.073-487-1811 和歌山県海南市野上新 201-9

[ホームページ] <http://kokubo.co.jp> [Facebook] <https://www.facebook.com/kokubopress>

●メディア関係者様：(株)小久保工業所 東京営業所 (広報/大田) TEL.03-5205-1811 メール: press@kokubo.co.jp

東京都中央区日本橋 2-3-6 日土地日本橋ビル 8F ※メディア様向け取材、写真、サンプルのご提供を承ります。