

# 美食同玄米

## かわらばん

bishoku do genmai

からだ想い通信

vol. 1

2019 summer

### 美食同玄米とは

コシヒカリと黒米のかけあわせで生まれた、新品種。特徴的な色のお米です。黒いところは古米由来のホリネールが蓄積しています。



### 玄米の栄養 pick up

#### 「ビタミンB1」

栄養ドリンクにも入っている成分で、疲労回復や筋肉を伸ばす効果があります。かき揚げ、お粥にも最適。



### おすすめ recipe

#### 🍡 美食同玄米の糸巻き焼きおにぎり

- 美食同玄米の玄米ごはん 200g
- しょう油 大1
- マリネ 小1
- ごま油 小1

まぜて、にぎって、こんがり焼くだけ。おやつにも、夜食にも、お酒のつまみにも Good!

#### 🍡 白米にまぜるだけのヘルシーごはん

- 白米 3合
- 美食同玄米 大さじ3くらい (スプーン1本)

まぜて白米モードで炊きます。いつものごはんが、モチモチ香ばしく、味わい深いごはんに。

直売所の試食でも大好評

### 人気商品の紹介

#### 🏠 美食同玄米 高圧加工パックごはん

お炊き時、2000気圧の高圧処理を施すことで、モチモチおいしく消化のよい玄米ごはんに、レンジで簡単!



#### 🛒 美食同玄米はネットでも買えます。

Amazonで「美食同玄米」を検索してください。

株式会社

リゾ



つばのちいばは 1878-1879

<http://rizo.co.jp>