

# スーパー三穀ごはん テレビ放送

9/9 放送の「スパSPA人間学」で雑穀が紹介されました

「食べてやせる夢のスーパー三穀ごはん」というテーマで、キヌア(キノア)・黒米・大麦とお米をブレンドしたごはんが紹介されました。「2週間でウエストが5cm～8cmやせます！！」

## 【美味しい三穀ごはんの炊き方】

- ①雑穀の効果を考えて美味しく炊く分量は、白米半合に大麦1合、そして黒米とキヌア(キノア)を4分の1合ずつ、合計2合。白米だけ洗い、黒米・キヌア(キノア)・大麦を炊飯器に入れます。
- ②炊き方その1: 水加減は2割増しにします。
- ③炊き方その2: ぼそぼそ感をなくす為にオリーブオイルを小さじ1/2加えます。
- ④炊き方その3: 自然塩などのお塩をひとつまみ入れます。
- ⑤匂い消しにつぶしたショウガをひとつかけ入れて炊きます。
- ⑥体質改善！美味しい三穀ごはんの出来上がりです！！

## ナチュラルEXP02004

期間:2004年9月21日(火)～23日(木) 東京ビックサイト 西2ホール ブースNo:T-12

テーマ「考えよう！食の安全と健康」

食と健康の祭典として、伝統・自然食、サプリメントを中心に健康に関する全般的な展示と情報発信の企画展です。「さらさら粉テンペ」を提案させていただきます。

## 食品開発展2004

期間:2004年10月5日(火)～7日(木) 東京ビックサイト 西1,2ホール ブースNo:HC522

食品の健康志向化、安全性探求の専門展示会です。

R.Iは、自然と共存できる持続性のある「食」を通じて安全・安心・健康・栄養・おいしさ・環境保護を追求しています。雑穀の様々な食べ方の一つとして「シリアル(雑穀)パウダー」を提案させていただきます

◆来週のR.Iレポートは9/20お届けです

◆ 不要の方はチェックしてご返信ください→□FAX 058-252-5115

御社名

担当者様名

電話番号

E-mail アドレス