

味噌汁に漬物…ヨーグルトの意外な使い方

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
ライスアイランドメールマガジン♪

今回は皆さんにも馴染み深いヨーグルトの意外と知らない食べ方についてお話しします！

■ ヨーグルトの食べ方を見直そう

「毎朝決まった時間に食べると良い」ということはなく、乳酸菌はいつ食べても腸に届くため、好きな時間に食べると良いそうです。

しかし、目的によっては、適切なタイミングがあるようです。

- ・便秘解消：就寝 1～2 時間前に食べる
- ・骨を丈夫にしたい：食前に食べる
- ・筋肉をつけたい：少しきつめの運動をして 30 分以内に食べる

ぜひ、皆さんも時間に注意して食べてみてください♪

■ 乳酸菌を活かす！新ヨーグルトレシピ♪

①ヨーグルト味噌汁

ーだしと具材を入れて、味噌を入れる前に

ヨーグルトを大きじ 1 杯加えます。

ーヨーグルトの酸味がまろやかになり

発酵食品同士の組み合わせで旨味が倍増するようです。

②ヨーグルト漬物

ー好きな野菜をカットし

野菜に対して 1%の塩を入れて揉みます。

ー野菜全体に行き渡るようにヨーグルトを入れて混ぜます

ーポリ袋に入れて軽くもみこんで、袋の空気を抜き

30 分放置すれば完成です♪

③ヨーグルト玄米

ー玄米をいつも通りに炊く準備をしてから

ヨーグルトを入れて全体を混ぜます。

(玄米1合に対してヨーグルト大さじ1杯)

ーあとは炊飯するだけ♪

味は変わりませんが、ヨーグルト酸が玄米の糠層を壊すことで

玄米の栄養価を効率的に摂取できます。

当社も雑穀を扱うメーカーですが、ヨーグルトとの相性が良い商品はたくさん♪

・グラノーラ上級者さんのミューズリー

ライ麦やオーツ麦をベースとした無糖シリアル。

一晩漬けた「オーバーナイトミューズリー」はなめらかな舌触りと自然な甘さが好評です。

・雑穀玄米甘酒

玄米と雑穀だけで作った甘酒はプレーンヨーグルトとの相性バツゲン！

有楽町のアンテナショップでも好評です。

サンプルのご依頼などお気軽にご連絡ください♪

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