

日	月	火	水	木	金	土
						1 野菜・果物 8%OFF
*ゴールデンウィーク店休日 5/3(水)~5/7(日)						
2 店休日	3 ポイント 5倍 めぐるみどり野菜 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	4 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	5 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	6 店内商品 5%OFF 奥むさし納豆 味輝パン	7 秋川牧園卵 ザクセンパン	8 野菜・果物 8%OFF
9 店休日	10 めぐるみどり野菜 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	11 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	12 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	13 奥むさし納豆 味輝パン	14 秋川牧園卵 ザクセンパン	15 野菜・果物 8%OFF
16 店休日	17 めぐるみどり野菜 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	18 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	19 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	20 店内商品 5%OFF 奥むさし納豆 味輝パン	21 秋川牧園卵 ザクセンパン	22 野菜・果物 8%OFF
23 店休日	24 めぐるみどり野菜 立石食品・鈴廣の さつま揚げ カナモトのキムチ	25 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	26 大多摩ハム 早志さんの卵 秋川牧園卵 けやきベーカリー	27 奥むさし納豆 味輝パン	28 秋川牧園卵 ザクセンパン	29 野菜・果物 8%OFF
30 店休日	<div data-bbox="439 1648 836 2020" data-label="Text"> <p>会員様限定! 4月のポイント 5倍DAYは 4/3(月)です!</p> </div> <div data-bbox="866 1648 1389 2020" data-label="Text"> <p>4/6(木)と20(木)は 店内商品 5%OFF! ※一部除外品ございます</p> </div> <div data-bbox="816 1948 1299 2020" data-label="Text"> <p>※商品の入荷日は事情により変更・欠品の 場合がありますのでご了承ください</p> </div>					

スーパーフード「キヌア」「アマランサス」を 手軽に美味しく!!

WHOからスーパーグレイン(驚異の穀物)、未来の食物とされた「アマランサス」。
NASAから21世紀の主要食と認められた「キヌア」。
どちらもインカ文明時代からアンデス山脈で食用として栽培されています。アマランサスは日本でも江戸時代から栽培されてきました。
鉄分、ミネラル、必須アミノ酸、食物繊維、ビタミンなど栄養価が高く、低糖質で消化吸収に優れて、まさにスーパーフード!!毎日の食事に取り入れるとアンチエイジング、ダイエット、貧血、骨粗しょう症などに効果が期待できます。
アマランサスは直径1mm、キヌアは2mm位ととても小さな粒です。茶こし等を使って洗い、ごはん2~3合に大さじ1位を混ぜて炊くのが一番簡単に食べられます。

おすすめの食べ方!

アマランサス、キヌアを鍋で炊いて料理に使います!
2~3倍の水を沸騰させた鍋に洗ったアマランサス、キヌアを入れてへらで混ぜます。鍋の底が見えるようになったら、極弱火にして15~20分加熱。そのあと15分蒸らします。キヌアは炊くと5倍近く膨らみます!
コツは厚手の鍋を使うこと。ガスマットがあれば失敗はないです。
そのまま食べたり(塩を入れて炊くと食べやすいです)、ごはんに混ぜたり、サラダ、ゆで野菜、炒め物、スープなど何にでも入れて使えます。
冷蔵で1週間、冷凍すれば1か月保存できます。
アマランサスは少しほろ苦い味がしたり、キヌアのにおいが気になる場合もありますが、強いくせはないのでどんな味付けもやすく、他の食材とも合わせやすいので、いつものお料理にちょっと加えるだけで食卓を豊かにしてくれます♪プチプチ食感もお楽しみください!



~有機の里の取りくみ~ 地球に優しく
ビニール袋等プラスチックの削減に努めています。
簡易包装、エコバックのご利用のご協力をお願いします。

有機の里 飯能店
飯能市栄町15-5
TEL 042-971-2612
10:00~18:45
日曜定休
駐車場 店舗前に有

HP <http://yuukinosato.jp>
FB facebook.com/yuukinosato

Instagram

お店からのお知らせや
イベント情報を
載せていますので
ぜひフォローお願いします♪

