

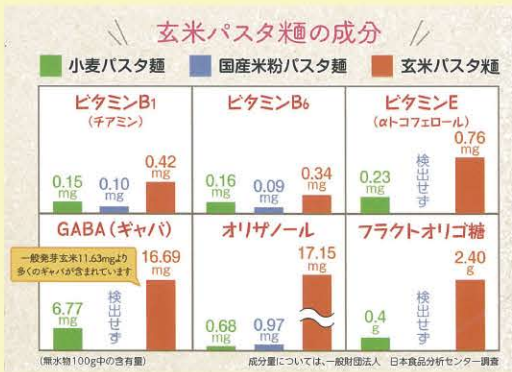
# HAPPY らくだ便 de 健幸生活

※ご注文はらくだ便の申込書へご記入下さい。商品はらくだ便のお荷物と一緒にお届けします

## 玄米 & 発芽玄米

なんと玄米がそのままパスタ麺になりました！

玄米には白米や強力小麦粉とは比べものにならないほど、豊富な栄養がバランスよく含まれています。  
たとえば、不足しがちなビタミンや鉄分・カルシウムなどのミネラル分、女性に優しい食物繊維もたっぷり含まれています。  
げんまいパスタ麺は米ぬか部分も一緒にペースト化する為、身体に効果をもたらすと言われる成分が小麦パスタや米粉パスタに比べてより多く含まれています。



### げんまいパスタの特長

米粉を使用したグルテンフリーパスタが多い中、“げんまいパスタ麺”は玄米を粉にせず特殊製法によりペースト状にすることで、旨味と栄養価をしっかりと閉じ込め、味も美味しく食感もモチモチ・なめらかに仕上げました

- 7大アレルギー不使用 & グルテンフリー
- 玄米は安全・安心な熊本県産米を100%使用
- 健康によいとされるGABA、オリゴ糖がたっぷり
- ゆで時間1分30秒～2分で短時調理

おすすめは冷製パスタ

トマトソースとも相性◎

757 中九州クボタグループ (株) 熊本玄米研究所

げんまいパスタ麺 120g 270円 賞4ヶ月



### recipe

ごま油が香る塩焼きそば風！  
豚肉やキャベツ等、おなじみの具材たっぷりのパスタはお箸で食べたくなる一品です♪

### 塩焼きそば風玄米パスタ

【材料】(1人分)

- 玄米パスタ (半生麺) 1袋
- 豚肉 80g ●キャベツ 葉 (大) 1枚
- 玉ねぎ 1/8個 ●ピーマン 1/2個
- にんじん 約1cm ●ごま油 大さじ1

■【調味料】

- 鶏がらスープの素 (顆粒) 小さじ1
- 酒 大さじ1 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々

【作り方】

1. 豚肉、キャベツは一口大に切る。玉ねぎ、ピーマンはスライスする。にんじんは細切りにする。【調味料】は混ぜ合わせる。
2. 鍋に湯を沸かして玄米パスタを2分ゆで、ざるにあげて水でさっと洗う。
3. フライパンを強火にかけてごま油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったら野菜を加えて炒める。
4. 玄米パスタを加えてさらに炒め、合わせた調味料を回しかけて、炒め合わせる



### recipe

パスタをゆでて、さっと絡めるだけのお手軽パスタ♪ツナと塩こんぶのうまみたっぷり、バターのコクも◎です！

### ツナと塩こんぶの玄米パスタ

【材料】(1人分)

- 玄米パスタ (半生麺) 1袋
- 塩こんぶ ふたつまみ (約5g)
- ツナ缶 (オイル漬け) 1/2缶
- バター 5g
- しょうゆ 小さじ1弱
- 青じそ 3枚

【作り方】

1. ボウルに塩こんぶ、ツナ (缶汁ごと)、バター、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
2. 鍋に湯を沸かして玄米パスタを2分ゆで、ざるにあげて〈1〉のボウルに入れ、混ぜ合わせる。
3. 器に盛り、刻んだ青じそをのせる。

