

『プチ・グルテンフリー生活』におススメの玄米パスタ&パン

食べるの大好き、作るの大好き♪
毎日、好きなものを食べながら、
ますます健康でキレイになれる『プチ・グルテンフリー生活』

お仕事もプライベートもキラキラ充実！
お料理も毎日したいけれど、
疲れて帰ってきたときや
今日はちょっとラクしたいとき、
こんな素敵なお食材があなたの『プチ・グルテンフリー生活』を
サポートしてくれます。



『プチ・グルテンフリー生活』って？

外ではお友達やパートナーと
好きなものを食べたり飲んだり。



おうちにいるときや時間のある週末などに
グルテンフリーを実践する生活です。

玄米パスタ



玄氣堂の「BROWN PASTA」なら、ゆで時間も1分半～2分と短く、
お腹がすいたときにすぐ料理して食べられます。

～トマトベースのソースに合わせて～



～今日はちょっと和風な気分のおきにも～



日本グルテンフリーアドバイザー協会おすすめの「玄米パスタ」調理法！

★ゆで時間は1分～1分半で

★一度ざるに上げて冷水でしめます

★そのあとでソースにからめたり、フライパンで具材と炒めたり

と～っても美味しく召し上がっていただけますよ。



しかも、玄米ベースなので、栄養もバッチリ。

ビタミンやカルシウムマグネシウム、亜鉛といったミネラルも含まれており、

今話題の「レジスタントスターチ」(*)成分も含まれます。

*レジスタントスターチとは？

腸内の善玉菌を増やす役割をします。

◆玄米パスタを使ったクッキングクラスはこちら

<http://www.glutenfreeadvisor.jp/cookingclass.html>

◆玄米パスタご購入はこちら

<http://genkido-genmai.com/>



コメノパンヤ 検索

グルテンフリー玄米パン



玄氣堂のグルテンフリーパンは、レンジで30秒！

冷凍で1～2か月も保存可能です。

そのままお召し上がりいただいても美味しいですし、

自分でサンドイッチにしたり、

スイーツにしたり。

アレンジもいろいろ楽しめます。

～週末はちょっとおしゃれにオープンサンドでランチ～



～フレンチトースト風に～



しかも、玄米ベースなので、栄養もバッチリ。
食べやすく消化も良いので手軽に「玄米生活」を楽しめます。

◆グルテンフリー玄米パンを使ったクッキングクラスはこちら

<http://www.glutenfreeadvisor.jp/cookingclass.html>

◆玄米パンご購入はこちら

<http://genkido-genmai.com/>



コメノパンヤ 検索