

# マンナンヒカリの特徴

こんにゃく精粉等を原料に開発した米つぶ状の食品

<3つの特徴があります>

## ①カロリーカット



いつものごはんのボリュームはそのまま！  
時にはごはんをたくさん食べたいと思ったら・・・

今日の配合→お米2合：マンナンヒカリ2合



33%カロリーカット！！

炊き上がり	お米	マンナンヒカリ (1合75g)	加水量	カロリー カット率
3合	2合	1合	3合目盛り	25%
4合	2合	2合	4合目盛り	33%
5合	3合	2合	5合目盛り	約 27%

## ②食物繊維がとれます

日本人が1日に必要と言われる食物繊維の目安量は17～19gとされています



## ③洗ったお米に混ぜてたくだけ「いつものごはん」とかわらない

無洗米や雑穀と一緒に炊ける

冷凍保存できる

早炊きモード使用可能

おにぎりも普通にできる

アレンジ料理もできます……今日は炊き込みごはんに使ってみました！！