

注目のヘルシー雑穀 ホワイトソルガムって何？



U.S. GRAINS
COUNCIL



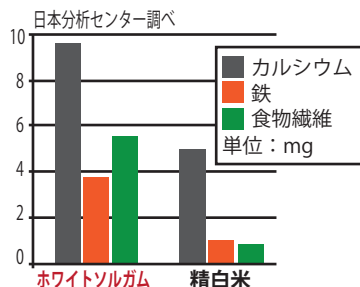
TOMIZAWA
富澤商店

**小麦
アレルギー**
でも安心
グルテンフリー

美肌
づくりに
食物繊維
鉄分が豊富

お子様の
すこやかな
発育に
必須アミノ酸が
豊富

米国でとうもろこし、大豆、小麦に続く「第4の穀物」として注目されているソルガムは、イネ科の穀物で、日本では「**たかきび**」とも呼ばれています。**食物繊維、ミネラル、鉄、カルシウム**などが豊富に含まれていて健康志向の食生活に期待の食材です。味にクセがないので料理やお菓子に幅広く活用でき、**グルテンを含まないので小麦アレルギーの方でも安心して召し上がれます。**



どんな
料理に使えるの？

くせがない
から色々な料理に
使えます

ホワイトソルガムには「粒」と「粉」があります。「粒」はリゾットにしたり、茹でてサラダにトッピングするのがお手軽でおススメ！「粉」はクッキー、パンケーキ、ワッフルなどに使うとさっくりとした軽い食感に仕上がります。アイデア次第で、メインからスイーツまで楽しめます！



食べてみたい！

ご試食＆簡単レシピ紹介します！

スイーツ
レシピ
実演

ホワイトソルガムの アメリカン・パンケーキ

- ※アメリカ穀物協会様による実演です。
- ※当日はデモンストレーション形式で実演いたします。
- ※ホワイトソルガムについての質問也大歓迎です！
- ※参加費、予約は不要です。



お買い物のついでにお気軽にお立ち寄りくださいませ！

7/7(土)・8(日)

7/21(土)・22(日)

7/28(土)・29(日)

13時

～

18時

玉川高島屋店

そごう横浜店

伊勢丹相模原店