

植物素材 100%

Curry Roux made with Chickpea Flour

食物繊維  
葉酸  
たっぷり!

# ひよこ豆粉の カレールウ 中辛

Stew Roux made with Chickpea Flour

食物繊維  
の補給  
葉酸たっぷり!

# ひよこ豆粉の シチュールウ コーン パウダー入り

小麦粉の代わりにひよこ豆粉を使い、植物素材のみで仕上げたフ레이크タイプのルウです。

Plant-Based  
プラントベース



動物性原料は一切使用しておりません。

化学調味料・酸味料・  
着色料・香料不使用

化学調味料、酸味料、着色料、香料は使用しておりません。

小麦粉の代わりに  
ひよこ豆粉を使用



圧搾製法の  
有機べに花油使用

べに花油は、有機栽培されたオレイン酸とビタミンEを豊富に含む品種のべに花の種子を、化学溶剤を使用せず圧搾製法で搾った有機JAS認証べに花油を使用しています。

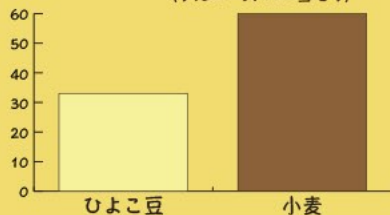
小麦粉の代わりにひよこ豆粉を使用しています。

大豆粉も使用していませんので、小麦や大豆が苦手な方もおいしくお召し上がり頂けます。

## ひよこ豆とは？

薄いベージュ色で小さく見た目もかわいいひよこ豆は、英語の Chickpea (チック:ひよこ、ピース:豆) から、日本名がひよこ豆と命名されました。ガルバンソ (スペイン)、チャナ (インド) の別名でも呼ばれています。古くから地中海~中東で栽培されており、フムス (中東諸国の伝統的な定番料理) の原料としても良く知られています。

ひよこ豆と小麦のGI値  
(グルコース 100 当たり)



## ひよこ豆の栄養素とGI値

ひよこ豆には、たんぱく質、鉄分、亜鉛、ビタミン B6、葉酸、食物繊維が豊富に含まれています。さらに、ひよこ豆は、小麦のGI値60に対して、33とGI値が低いのが特長です。

※GI値とは、食品に含まれる糖質量に応じて、血糖値の上がりやすさを示した数値です。GI値が70以上の食品を高GI食品、56~69の間の食品を中GI食品、55以下の食品を低GI食品と定義しています。



## カレールウ 中辛



葉酸  
95µg

ルウ 22g 当たり  
(約1食分)

葉酸たっぷり!

ひよこ豆粉のカレールウ、  
シチュールウは葉酸たっぷり!

葉酸は、赤血球の生成、細胞の生産や再生を助けるなど、多くの生体機能に関わるビタミンで、特に胎児の正常な発育にとって重要な栄養素です。また、葉酸の不足は、動脈硬化の引き金などになる血清ホモシステイン値を高くしてしまいます。

## シチュールウ コーン パウダー入り



葉酸  
48µg

ルウ 22g 当たり  
(約1食分)

それぞれの特長

食物繊維・葉酸・  
鉄・ビタミンB6  
たっぷり!

葉酸たっぷり!  
食物繊維・鉄・亜鉛・  
ビタミンB6の  
補給にも

15種類のスパイスで、おいしさにこだわった香り高いコクと、3種類の南国フルーツの果汁 (パイナップル・マンゴー・パパイヤ) を加え、まろやかな味に仕上げました。甘口寄りの中辛です。

コーンパウダー入り。ひよこ豆とコーンのまろやかなコクがおいしい、やさしい味に仕上げました。



SOKEN.SHA  
LOVE・FOOD・PEACE



この商品の詳しい説明はこちら>>

[https://sokensha.co.jp/pickup/hiyokomameko\\_roux/](https://sokensha.co.jp/pickup/hiyokomameko_roux/)

