

有機栽培

# フルーン レーズン くるみ

種ぬき



有機栽培されたフルーンをオイルコーティングせずに乾燥させました。  
種を抜いてありますので、手軽にお召し上がりいただけます。  
フルーンは、糖度の高い西洋スモモを乾燥させたドライフルーツの総称で食物繊維を豊富に含みます。  
ビタミンAやビタミンEの補給にもおすすめです。  
ほど良い甘みとさわやかな酸味は、そのままおやつに、また、お料理やお菓子の材料としてもお使いいただけます。

アメリカ産の有機ふどうを使用し、おいしさをギュッと凝縮しました。  
有機レーズンならではの甘味と程よい酸味をお楽しみいただけます。  
オイルコーティングはしていません。

ビタミンE・葉酸・ビタミンB1を豊富に含むだけでなくオレイン酸、α-リノレン酸などの脂肪酸もバランスよく含まれています。  
毎日の食生活に取り入れたいナッツです。  
たんぱく質・鉄・食物繊維の補給にもおすすめです。  
有機栽培ならではのほのかな甘みと香ばしい食感、そのままおやつにまた、和・洋中の様々なお料理、パンやお菓子の材料としてもそのままお使いいただけます。  
すりつぶして和え物などにもご利用下さい。  
生・渋皮付きです。

## 豊富な栄養素

有機栽培フルーン 110g あたり

食物繊維  
8.9g

ビタミンE  
2.86mg



さつまいも  
中約 1.5 本分  
(317g)



かぼちゃ  
スライス約 3 枚分  
(58g)

## 豊富な栄養素

有機栽培レーズン 120g あたり

鉄  
2.8mg



納豆  
約 2 パック分  
(83g)

## 豊富な栄養素

有機栽培くるみ 45g あたり

ビタミンB1  
0.17mg

ビタミンE  
1.62mg

葉酸  
81 μg



鶏レバー  
約 1 個分  
(44g)



かぼちゃ  
スライス約 1 枚分  
(33g)



アボカド  
約 1 個分  
(83g)

## 補給できる栄養素

有機栽培フルーン 110g あたり

カリウム  
847mg

ビタミンA  
174 μg



バナナ  
中約 2.5 本分  
(235g)



にんじん  
中約 1/6 本分  
(24g)

## 補給できる栄養素

有機栽培レーズン 120g あたり

食物繊維  
4.9g

カリウム  
888mg



さつまいも  
中約 1 本分  
(175g)



バナナ  
中約 2.5 本分  
(246g)

## 補給できる栄養素

有機栽培くるみ 45g あたり

たんぱく質  
6.3mg

食物繊維  
2.3mg

鉄  
0.97mg



きな粉  
大さじ約 2 杯分  
(18g)



さつまいも  
中約 1/2 本分  
(82g)



納豆  
約 3/4 パック分  
(30g)



SOKEN.SHA  
LOVE > FOOD > PEACE



この商品の詳しい説明はこちら>>

[https://sokensha.co.jp/pickup/og\\_driedfruit\\_nuts/](https://sokensha.co.jp/pickup/og_driedfruit_nuts/)

