

# 有機 蓮根粉

 有機 J A S 認証品

 国産原料 100%

熊本県で有機栽培された蓮根の節の部分を中心に生の蓮根を熱風乾燥機にて乾燥後、粉末にしました。

生蓮根 約1.2kg

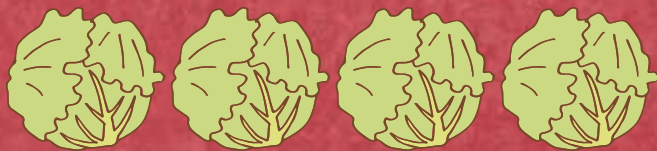
蓮根の節使用

蓮根の品種は昔から伝わっていて味が良いとされている備中種（熊本あかね蓮根）と、早生種を使用しています。熊本県で有機栽培された蓮根の主に節の部分を中心に使用しています。1袋（80g）に、生蓮根約1.2kgを使用しています。



食物繊維・鉄分  
たっぷり

蓮根の実のポリフェノール量と比較して、皮には約2倍、節には約5倍含まれているという調査結果もある節の部分を中心に使用しています。100g当たり、食物繊維が14.4g、鉄が55.7mg含まれています。



食物繊維：レタス約4個分



鉄：ほうれん草約13束分

お召し上がり方

小さじ1～2杯の蓮根粉を水又はお湯でお召し上がり下さい。  
ココア、きな粉、生姜湯、葛湯等に混ぜても美味しくお召し上がりいただけます。



SOKEN.SHA  
LOVE・FOOD・PEACE



LOWFOODPEACE



@sokensha



この商品の詳しい説明はこちら>>

<https://sokensha.co.jp/pickup/renkonko/>

