

こめこ

米粉の5つのいいところを知ろう！

クイズ： には何が入るかな？



- ①米粉は小麦粉と^{ちが}違い、食物アレルギーの^{げんいん}原因となることがある ① ^{ふく}を含んでいない！
- ②米粉はグルテンを^{ふく}含んでいないから ② が少なく、^{ちょうり}調理や^{かたづ}片付けが楽にできる！
- ③米粉は小麦粉と比べて ③ ^{きゅうしゅう}を吸収しにくいから、^あ揚げ物^{もの}がヘルシーに^{しあ}仕上がる！
- ④米粉は ④ ^{きゅうしゅう}を吸収しやすいので、しっとり・^{しよつかん}もちりした食感になる！
- ⑤外国から多くの^た食べ物^{もの}を買っている日本で、お米はほとんど日本国内で作られる。
お米を粉にした米粉を^た食べることで、お米を作る ⑤
を守り、^{わたし}私たちの^た食べ物^{もの}を守ることができる！