

米粉の5つのいいところを知ろう！

クイズのこたえ



- 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 **グルテン** を^{ふく}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 **ねばり** 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 **油** を^{きゅうしゅう}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 **水** を^{きゅうしゅう}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 **田んぼ**
を^{わたし}守り、^た私たちの^{もの}食べ物を守ることができる！