



かんたんおいしい!



雑穀カレーにもオススメ!

オーストラリア産
オーツ麦 

厳選した国産雑穀
12種類をブレンド

いつものご飯に
混ぜて炊くだけ!



こんな方に
オススメ!

- 食事のバランスを整えたい
- 家族の健康が気になる..
- 簡単・手軽に調理したい
- 食生活に雑穀米を取り入れたい

たんぱく質 1.8g[※]

食物繊維 1.6g[※]

鉄 0.3mg[※]

※1包あたりの成分表示となります

KENKO FOODS 健康フーズ株式会社

神奈川県横浜市青葉区あざみ野南2-11-24
フリーダイヤル ☎0120-807111



オーツ麦と12種類の国産雑穀ブレンド



オーツ麦

オーストラリア産 オーツ麦に

厳選した12種類の国産雑穀を配合!



もち麦



黒米



米粒麦



丸麦



胚芽押麦



青肌玄米



もち玄米



もち白米



大豆



発芽玄米



もちあわ



もちきび

雑穀ごはんのおいしい炊き方

水加減は白米と同じ

お米1~2合につき
1包加え、軽く混ぜて
炊飯してください。



オーツ麦畑



炊き上がりが硬い
と感じた場合

▶ 次回炊飯時より水を多めに加え、
調整してください。(本品1包に対
して、水大さじ2杯が目安です)

- 本品を洗う必要はありません。
- お米と本品の配合量は目安です。
- 無洗米や玄米にも使用できます。

名称	炊飯用穀物の混合品		
原材料名	オーツ麦(オーストラリア産)、もち麦(大麦(国産))、黒米、米粒麦、丸麦、胚芽押麦、青肌玄米、もち玄米、もち白米、大豆、発芽玄米、もちあわ、もちきび		
内容量	160g(20g×8包)	賞味期限	製造日より1年半
保存方法	直射日光、高温多湿を避け、常温で保存してください。		
販売者	健康フーズ株式会社 神奈川県横浜市青葉区あざみ野南2-11-24		
製造所	株式会社 種商 第一工場 佐賀県鳥栖市藤木町若桜3-5		

栄養成分表示 1包(20g)あたり	
エネルギー	69Kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.8g
炭水化物	14.6g
一糖質	13.0g
一食物繊維	1.6g
ナトリウム	1.4mg
(食塩相当量)	0.004g)
鉄	0.3mg

JAN 4973044039724

この表示値は、目安です。