

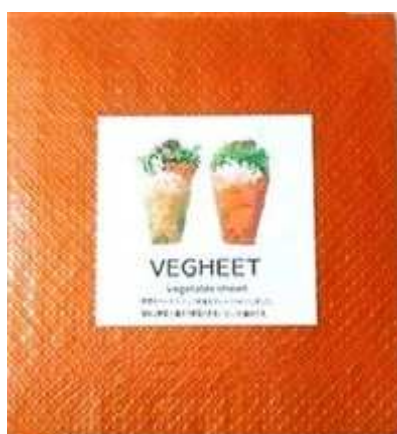
こんなシートが…



長崎県平戸市にある“株式会社アイル”という会社が開発した「VEGHEET」（ベジート）という商品。野菜をペーストに乾燥させシート状に加工したもので原料は野菜と寒天のみ、野菜の色味をそのまま活かした食材だそうです。パウダータイプもあるようです。

栄養素

製造過程で加熱するため、ビタミンCは減少しますが、水分を抜いているのでタンパク質や食物繊維が凝縮されています。目安として、約1本分のにんじんを摂取するにはシート3枚が必要になります。



食べ方は（*_^*）

❖シート編

そのまま使用すると割れてしまうので、具材を巻く際に霧吹き等で水分を含ませてから使うといいようです。そのまま食べるもよし。生春巻きの様に使うもよし。海苔の代わりに使うもよし。野菜嫌いのお子様もこれなら食べてもらえるかも??

❖パウダー編

クッキーやパンケーキ、マフィンの生地に混ぜても美味しそう(*^。^*)