

How to Eat ニゲロオリゴ糖



ニゲロオリゴ糖

- ・ 内容量：490g
- ・ 賞味期間：製造から2年

ニゲロオリゴ糖は、みりんやはちみつなどに含まれる糖類の一種。丈夫な体づくりをサポートする働きが明らかになっています。

1日あたり10～20g
(ティースプーン2～4杯)がめやす



飲み物に 加えて

冷たい飲み物にも
溶けやすい



ケフィアや ヴィーリにかけて



レモンの ニゲロオリゴ糖漬け

はちみつレモンのはちみつを
ニゲロオリゴ糖に

フルーツマリネ

熟しきっていない・甘みが足りない果物をニゲロオリゴ糖でマリネすると、ぐっとおいしく！砂糖やはちみつよりスッキリした甘さで果物の風味を引き立てます。りんごや桃の褐変(茶色く変色すること)を防ぐ効果も。

メロンのマリネ



メロン1/2玉(正味約350g)を食べやすく切り、ニゲロオリゴ糖40gをかけて2時間以上おく。

スイカのマリネ



小玉スイカ1/2玉(正味約300g)を食べやすく切り、ニゲロオリゴ糖40gをかけて2時間以上おく。

柑橘とキウイのマリネ



キウイフルーツ1個と柑橘1個を食べやすく切り、ニゲロオリゴ糖40gをかけて2時間以上おく。

※分量は約4食分

パンにクリームチーズを塗ってフルーツをのせ、オープンサンドにするのもおすすめ



フルーツマリネは、そのまま食べるのはもちろん、ケフィアやヴィーリ、アイスにトッピングしてもおいしい！
フルーツの風味がついた甘いシロップも絶品。
そのまま飲んでよし、炭酸水で割ってよしと、
いろいろな楽しみ方ができます。
いろんな果物でお試してください♪