



南国にしがわ農園の グアバ茶を使ったお料理

ティーバッグをポンっといれて。又は、煮出したお茶を水の代わりに入れて。

- ✓ グアバ茶で糖質・脂質をブロック（学会発表済）
- ✓ お料理の味を邪魔せず、深みとコクがでます
- ✓ 抗酸化作用が高く、揚げ物が酸化しにくい



グアバ茶ごはん

ごはんをたくときに
ティーバッグをお釜にポンッ。
西川家では、もち麦を一緒に入れてます。
お米の糖質を気にせずおかわり！
グアバ茶色にほんのり色づきますが、
お米の味のじゃまをしません。



お味噌汁

お出汁をとった後にティーバッグをお鍋にポンッ。
又は、煮出したお茶で出汁をとる。
不思議と出汁とグアバ茶が合うんです。
いつものお味噌汁からもグアバ葉の栄養をゴクゴク。



高知野菜カレー

水をいれて煮込む時にティーバッグをお鍋にポンッ。
カレー粉やルーを入れる前に取り除いてください。
合わせるごはんもグアバ茶ライスにすれば
よりヘルシーに。



そうめん

やっぱり小麦の麺が食べたい！
そんな時は水の代わりにグアバ茶を。
麺の糖質を気にせず、
おつゆまで飲み干してほしい一品です。

←ゆで鶏

お水に塩、お酒で下処理をした胸肉を入れて、ショウガスライスとグアバ茶ティーバッグを入れて、圧力鍋で弱火で5分。余熱で火を通します。

シンガポールライス→

ゆで鶏のゆで汁でお米を炊き、ゆで鶏をのせます。お好みのタレをかけてください。低糖質な胸肉とグアバ茶ライスで

ヘルシーなワンプレートのできあがり。シンガポールライス



ゆで鶏



ゆで鶏リメイク
シンガポールライス



パン

ホームベーカリーにおまかせ！水の代わりにグアバ茶を。ティーバッグを破って中の茶葉を全部いれてしまってもOK！



肉じゃが

糖質制限的に見ると注意が必要なイモ類。煮る時にティーバッグを入れるか、煮出したお茶を水代わりに入れましょう！



天ぷら

衣を作るときに、水の代わりに煮出したグアバ茶を入れます。グアバ茶の抗酸化作用が働き、翌日も油臭くない！料理家の方から教えてもらいました♡



お好み焼き

水の代わりに煮出したグアバ茶を入れます。粉ものもグアバ茶と一緒に楽しみましょう♪

お問い合わせ

(一社) エンジェルガーデン南国 南国にしがわ農園

TEL : 088-802-8801

