

南国にしがわ農園の 有機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使って。

- ✓ 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



“お米を一步、健康へ！”

食卓には欠かせないお米にお手軽なひと工夫！

ごはんをたくときにティーバッグをお釜にポンッと入れるだけでももちもちに。西川家では、もち麦も一緒に入れています。

お米の糖質を抑えてくれるので
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

“副菜にも！？新たな発見”

副菜にもばっちり！

お味噌汁だと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。

水を使うお料理では水の代わりにグアバ茶を！

煮物や
天ぷらも



天ぷら



肉じゃが



カレー



シンガポールライス

色々な
料理にも

“健康な食事はみんなを笑顔に”

一品ものの料理にも。

糖と脂質を気にせず食事をしたい！

そんな時にも料理に使う水の代わりにグアバ茶。

糖質を気にせず食事を楽しめます。

そうめんのおつゆは希釈する水をグアバ茶に！

お好み焼きや天ぷらの粉を溶くのにも。

グアバ茶で美味しく元気に♪



そうめん



お好み焼き



“美味しいと元気を身近に”

ちょっとした手間も楽しみへ！

他にもさまざまな料理に入れます。

ゆで鶏のおいしい作り方→

下処理した鶏胸肉に、お水、塩、お酒と
グアバ茶のティーバッグを入れて、

圧力鍋で弱火で5分。余熱で火を通すだけ！

ゆで鶏



パンはホームベーカリーにおまかせ！

水の代わりにグアバ茶を入れます。

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！

パン



(一社) エンジェルガーデン南国 南国にしがわ農園

783-0071 高知県南国市亀岩1008

TEL : 088-802-8801

<https://www.nishigawa-nouen.com>

