



2018年11月13日
イオン株式会社
イオンリテール株式会社
イオントップバリュ株式会社

国内PB初！ごはんに見えても“じつは、野菜”な冷凍食品 11/21 トップバリュ お米のかわりに食べるカリフラワー/ブロッコリー 新発売

“ごはんを野菜に置きかえる”だけで気軽に糖質制限・食物繊維摂取！

イオンは11月21日(水)、“ごはんを野菜に置きかえる”新しい食のスタイルをご提案する冷凍食品シリーズ「トップバリュ お米のかわりに食べるカリフラワー/ブロッコリー」を、全国のグループ最大2,700店舗にて発売します。



近年、健康志向の高まりから、ゆるやかな糖質制限を行う食事法が注目を集めています。本品は、カリフラワーとブロッコリーをお米サイズに細かく刻み、冷凍した商品です。電子レンジで解凍し、そのままごはんのかわりに主食としたり、炒飯やリゾットのごはんの一部を置きかえたりするなど、手軽にお召し上がりいただけます。食べる量を減らさず満足感を得られ、不足しがちな食物繊維の摂取にもつながります。モニター調査の結果、「味が淡白なので色々な料理にアレンジができそう」「糖質が少ないのに食べ応えがあり満足感がある」などの評価をいただき、毎日気軽に健康的な食生活を心がけたいという方におすすめです。

【トップバリュ お米のかわりに食べるカリフラワー/ブロッコリーの特長】

- ◆お米サイズに細かく刻み、シャキッとした食感が残るため、ごはんとして置きかえて食べても食べ応えや満足感があります。
- ◆野菜そのままのおいしさでクセが少なく、さまざまな味付けに適しているため、炒飯やリゾットの一部を置きかえたり、食材として使用したりなど、さまざまな使い方ができます。
- ◆ごはん150g(1膳分の目安)と比較して、カリフラワーは1/25、ブロッコリーは1/22の糖質量です。
- ◆150g(1/2袋)あたり、カリフラワーは3.2g、ブロッコリーは4.2gの食物繊維が含まれています。



お米のかわりに食べる
カリフラワー



<調理例>
オムライス



お米のかわりに食べる
ブロッコリー



<調理例>
えびピラフ

<一般的なごはんとの栄養成分比較>

	ごはん※1 150g	お米のかわりに食べる カリフラワー 150g	お米のかわりに食べる ブロッコリー 150g
糖質	53.7g	2.1g	2.4g
エネルギー	252kcal	27kcal	34kcal
食物繊維	0.5g	3.2g	4.2g

※1 文部科学省「日本食品標準成分表 2015年度(七訂)より
【こめ/陸稲めし/精白米】

【「トップバリュ お米のかわりに食べるカリフラワー/ブロッコリー」 販売概要】

発売日：2018年11月21日（水）

販売店舗：全国のグループ最大2,700店舗

※ 主な屋号 「イオン」「イオンスタイル」「ダイエー」等

※ 一部地域、店舗によって取扱いがない場合があります。

品目数：2品目（カリフラワー/ブロッコリー）

本体価格：248円（税込267円）

内容量：300g

ご参考

◆パッケージ連動レシピ提案について

本品を食事に取り入れたいけれど、どのように調理すれば良いかわからないという方にも手軽においしく召し上がっていただくために、トップバリュのWEBサイトにて各種レシピの提案を行っています。今後も本サイトで継続的に新たなレシピや食べ方提案をしていまいります。また、パッケージに記載されている二次元コードをスマートフォンで読み込むと、「トップバリュ お米のかわりに食べるカリフラワー/ブロッコリー」の各種レシピを掲載したWEBページをご覧いただくこともできます。

<二次元コード拡大イメージ>



レシピ提案 一例



【おにぎりサンド】



【ガパオ】



【親子丼】



【肉巻きおにぎり】



【炊き込みごはん】



【コロッケ】



【カレー】

<トップバリュ専用レシピWEBサイトURL：二次元コードURL>

https://www.topvalu.net/search/recipe?search_category=139

<トップバリュ お米のかわりに食べるカリフラワー/ブロッコリー特集WEBサイトURL>

https://www.topvalu.net/tv_vegeswitch