

ミセルグルカン® 簡単レシピBOOK



もっと楽しくβ-グルカン
カラダにおいしく、ココロに優しく

ミセルグルカン®、そしてβ-グルカンを日々の暮らしの中でさらにおいしく、さらに楽しく摂取していただきたいという想いで作ったレシピブックです。

冷蔵庫に常備してあるような馴染みのある食材を使った、手軽にサッと作れる簡単レシピ。

ミセルグルカン®ならではのこのうま味成分を活かしながら、野菜や肉などの食材のおいしさを引き出したおかずや、

ミセルグルカン®を手軽にたっぷり摂取できるドリンク、汁物。

調理の中でもミセルグルカン®を混ぜる、溶く、固めるなど

さまざまなアイデアを盛り込みました。

この「ミセルグルカン®簡単レシピBOOK」で日々の皆さまの

ミセルグルカン®摂取がさらに楽しいものになることを心より願っています。





ミセルグルカン®に混ぜるだけ・朝食やティータイムにβ-グルカン

ヘルシー DRINK

しょうが&はちみつドリンク

材料 1杯分 [73kcal、塩分 0g]

ミセルグルカン®……………1/2袋
湯……………150cc
しょうが汁……………小さじ1
はちみつ……………大さじ1

カップにミセルグルカン®,しょうが汁,はちみつを入れ、熱湯を注いで混ぜ合わせる。

りんご&はちみつドリンク

材料 1杯分 [156kcal、塩分 0g]

ミセルグルカン®……………1/2袋
りんごジュース(100% 果汁)……………200cc
はちみつ……………大さじ1

材料をカップに入れ混ぜ合わせる。

牛乳&きなこドリンク

材料 1杯分 [135kcal、塩分 0.3g]

ミセルグルカン®……………1/2袋
牛乳……………150cc
きなこ……………大さじ2
砂糖(お好みで入れてください)

材料をカップに入れ混ぜ合わせる。



ミセルグルカン®でわかめを戻したっぷり摂取・うま味を活かしてうす味に

中華風わかめ葱スープ

材料 1人分[79kcal、塩分1.9g]

乾燥わかめ……………2g
長ねぎ……………3cm ぐらい
卵……………1/2個 (25g)
ごま(白いりごま)……………小さじ1/4
ミセルグルカン®……………1袋
中華だし汁……………200cc
A { 酒……………大さじ1弱
しょうゆ……………小さじ1/2
塩……………少々

作り方

- ① 乾燥わかめはミセルグルカン®で戻す。
長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に中華だし汁を入れ火にかける。
煮立ったら①を加えAを入れ味を調える。
- ③ 溶き卵をまわし入れ、
仕上げにごまを散らす。



野菜・肉・きのこのうま味のハーモニー・塩分控えめスープが美味

野菜たっぷりポトフ

材料 1人分[266kcal、塩分1.2g]

鶏手羽元……………2本
ウインナー……………1本
キャベツ……………1/16株
にんじん……………1/4本
じゃがいも……………小1個
生マッシュルーム……………2個
たまねぎ……………1/4個
ミセルグルカン®……………1袋
水……………400cc
コンソメ(顆粒)……………1つまみ
塩・こしょう……………少々
からし(お好みで添えてください)

作り方

- ① 鶏手羽元に軽く塩、こしょうをふっておく。
- ② キャベツは、ざく切り。にんじん、じゃがいも、たまねぎは皮をむき大きめの乱切り。生マッシュルームは石づきを切り落とす。
- ③ 鍋に①と②を入れコンソメと水を加えアクを取り除きながら柔らかくなるまで煮る。
- ④ ウインナー、ミセルグルカン®を加え軽く煮て味を含ませる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調える。



火を使わず混ぜるだけ・味噌との相性もバッチリ

さっぱり冷やし汁

材料 1人分[106kcal、塩分 1.6g]

あじの干物……………1/2枚
きゅうり……………1/4本
ミセルグルカン®……………1袋
水……………120cc
味噌……………大さじ1弱
ごま（白すりごま）……………少々
みょうが（お好みで加えてください）

作り方

- ① あじの干物は、網焼きして皮と骨を取り除きほぐす。
- ② きゅうりは小口切りにし、軽く塩もみをして、さっと洗い流し絞る。
- ③ ボウルに味噌を入れ、水、ミセルグルカン®で溶き、①と②を加える。
- ④ 器に盛り、仕上げにごまを散らす。



水を使わず**ミセルグルカン®**だけでしっとりと・肉と野菜でうま味アップ

豚肉と白菜のミルフィーユ煮

材料 1人分[286kcal、塩分 1.0g]

豚ロース薄切り……………70g
白菜……………1/16枚
生しいたけ……………3個
ミセルグルカン®……………1/2袋
しょうゆ……………小さじ1
酒……………大さじ1

作り方

- ① 白菜の根元の白い部分を4cm角のそぎ切り、葉先の柔らかい部分を5cmの角切り。生しいたけは石づきを切り落とし薄切りにする。
- ② 鍋に、肉・生しいたけ・白菜・肉の順に重ね**ミセルグルカン®**、酒、しょうゆを振り入れ中火で蒸し煮にする。
- ③ 鍋から器に盛り、煮汁をかける。



色鮮やかでのどごしのよい一品・ゼラチンで固めるだけ

オクラと魚介のジュレ

材料 1人分[82kcal、塩分 1.2g]

オクラ……………1½本
ボイルえび……………2尾
刺身用ほたて……………2個
ミセルグルカン®……………1袋
和風だし汁……………30cc
しょうゆ……………小さじ1/2
こしょう……………少々
ゼラチン……………4g
水……………大さじ3

作り方

- ① オクラは塩を振り板ずりし熱湯でゆでてから小口切りにする。
- ② ほたてはさっとゆでる。ほたてとえびを小口切りにする。
- ③ ゼラチンを水に振り入れふやかしておく。
- ④ 鍋でだし汁を作り火を止め、ミセルグルカン®、しょうゆ、こしょう、③を加えあら熱を取る
- ⑤ 鍋に①と②を加え、器に盛って冷やし固める。



水の代わりに**ミセルグルカン®**を使用・コクのある生地がポイント

ニラとキムチのチヂミ

材料 1人分[240kcal、塩分 0.4g：生地のみ]

ニラ	1/4束
キムチ	15g
ミセルグルカン®	1/2袋
A {	
小麦粉	1/4カップ
卵	1/2個
ごま油	大さじ1
たれ① {	
しょうゆ	小さじ1
生しょうが汁	小さじ 1/2
一味唐辛子	少々
ごま(白いりごま)	小さじ 1/4
たれ② {	
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ 1/2
一味唐辛子	少々
ごま(白いりごま)	少々

作り方

- ① ニラは4cmの長さに、キムチはざく切りにする。
- ② ボウルに**ミセルグルカン®**とAをさっくり混ぜ合わせ①を加える。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し②を流し入れ両面を焼く。
- ④ 食べやすく切り分け、お好みでたれ①またはたれ②を添える。



和風テイストの優しい味・ミセルグルカン®でカロリー控えめに

カルボナーラ

材料 1人分[555kcal、塩分 1.1g]

スパゲッティ 1.6mm……………80g
ベーコン……………1枚
オリーブオイル……………小さじ 1/2
ミセルグルカン®……………1/2袋
A { 卵黄……………1個
低脂肪牛乳……………100ml
パルメザンチーズ……………大さじ 1/2
黒粗挽きこしょう……………少々
塩……………少々

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切り、オリーブオイルで炒める。
- ② ボウルに A とミセルグルカン®を入れ混ぜ合わせておく。
- ③ たっぷりのお湯に塩を加え、スパゲッティをアルデンテにゆであげる。
- ④ ①のフライパンに②を入れ、手早くからめ火を止める。
- ⑤ 多めの黒粗挽きこしょうをかけ、塩で味をととのえる。



きのこのうま味の相乗効果・主食のごはんでβ-グルカン摂取

きのこ土鍋ごはん

材料 お茶碗3杯(1.5合)分[797kcal、塩分 2.9g]

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・1.5合
きのこ(えのき、しめじ、エリンギ、舞茸)・・・・・・・・60g
三つ葉・・・・・・・・・・・・・・・・1～2本
ミセルグルカン®・・・・・・・・・・1袋
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・160cc
A { しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗い、ザルにあけておく。
- ② きのこはすべて石づきを取り、バラしておく。
- ③ 土鍋に①、②、水、A、ミセルグルカン®を入れフタをして炊く。はじめ強火、沸騰したら中火弱で12分ぐらい炊き、10分蒸らす。
- ④ 三つ葉を2cmの長さに切り、仕上げに散らす。



深みのある「あん」が美味・とろみをつけて**ミセルグルカン®**を摂取

鶏肉と野菜の中華あんかけ丼

材料 1人分[516kcal、塩分 1.6g]

ごはん……………お茶碗1杯分
 鶏もも肉……………60g
 なす……………1/2本
 ピーマン……………1個
 生しいたけ……………1枚
 ごま油……………大さじ1/2
ミセルグルカン®……………1袋
 A { 味噌……………大さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1/2
 酒……………大さじ1/2
 砂糖……………小さじ1
 鷹の爪……………1/3本(輪切り)
 片栗粉……………大さじ1/2
 水……………大さじ2

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大、
なす、ピーマンは2cmの角切り、
生しいたけは石づきを取り、そぎ切りにする。
- ② ①をごま油で炒め、火が通ったら
あらかじめ合わせておいた
Aの調味料と**ミセルグルカン®**を入れる。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 丼にごはんを盛り③をかける。



パンにミセルグルカン®をしみ込ませる・カロリーダウンと意外なおいしさ

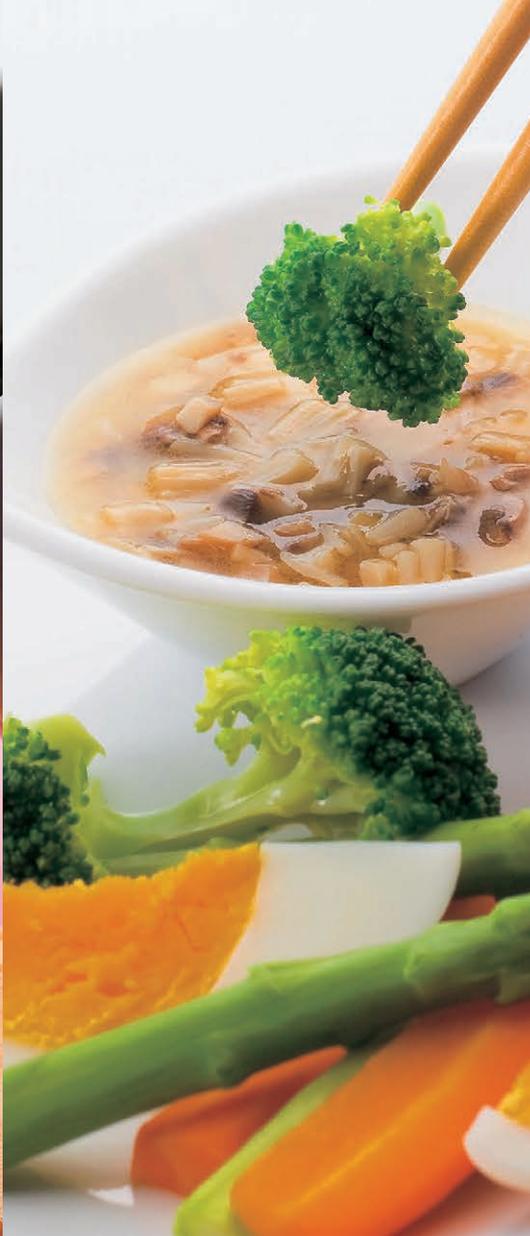
フレンチトースト

材料 1人分[343kcal、塩分 1.3g]

フランスパン……………3切れ
油……………少々
ミセルグルカン®……………1/2袋
A { 卵……………1個
牛乳……………40cc
砂糖……………大さじ1弱
粉砂糖……………少々
メープルシロップ……………適量

作り方

- ① Aとミセルグルカン®をボウルに入れよく混ぜ合わせパンを浸す。
- ② フライパンを熱し、油をうすくひいてパンを両面きつね色に焼き上げる。
- ③ 器に盛り、粉砂糖とメープルシロップをかける。



残り汁も飲める薄味・きのこ風味のクセのない味

ソース

和風ソース

材料 1人分 [82kcal、塩分 2.6g]

ミセルグルカン® 1/2袋
 しょうが汁 小さじ1弱
 しょうゆ 大さじ1
 みりん 小さじ1
 ごま油 小さじ1
 鷹の爪 1/2本(みじん切り)
 ごま(白あたりごま) 小さじ1

作り方

材料を混ぜ合わせる。

オススメメニュー

冷奴、ごま豆腐
だいこんときゅうりの千切りサラダ

洋風ソース

材料 1人分 [119kcal、塩分 0.5g]

マッシュルーム 2個
 えのき 1/3束
 ミセルグルカン® 1/2袋
 バター 大さじ1
 白ワイン 大さじ1
 塩 少々
 こしょう 少々

作り方

マッシュルーム、えのきは石づきを取り、みじん切りにしバターでしんなりするまで炒め、白ワインを入れて煮詰める。ミセルグルカン®を加え、塩、こしょうで味を調える。

オススメメニュー

温野菜サラダ、オムレツ、パスタ

中華風ソース

材料 1人分 [37kcal、塩分 2.6g]

長ねぎ(みじん切り) 5cm
 ミセルグルカン® 1/2袋
 しょうゆ 大さじ1
 にんにく(みじん切り) 1/2かけ
 酒 小さじ1
 みりん 小さじ1

作り方

材料を混ぜ合わせる。

オススメメニュー

蒸し鶏のサラダ、わかめサラダ、
鶏のから揚げ

ミセルグルカン®を使ったレシピや ご意見、ご感想を募集しています。

「ミセルグルカン® 簡単レシピ BOOK」の料理を
作ってみた感想や、
お客様が実際に試してみておいしかった
オリジナルのレシピ、ミセルグルカン® に対するご意見、
ご要望などをお聞かせください。

下記の「ミセルグルカン®超微粒子β-グルカンお客様係」までお願いいたします。

使用上のご注意

- 原料にしいたけ、大豆を使用しています。これらに対してアレルギーを示す方は摂取をお控えください。
- 超微粒子が凝集する可能性がありますので、ミセルグルカン®を凍結することはお控え下さい。また、酢や炭酸を加えて長時間放置することはお控えください。
- 鍋等にあけて温める場合は、沸騰したらすぐに火を止めてください。
- ミセルグルカン®の特徴を損ねないために、開封、調理後 12 時間以内にお召し上がりください。
- アルミ箔を使用したレトルトパウチのため、電子レンジを使用する際は、必ず容器を移し替えてください。

ミセルグルカン®超微粒子β-グルカン お客様係

TEL フリーダイヤル ☎ 0120-376-560 FAX フリーダイヤル ☎ 0120-376-960

電話受付：月～金（祝日を除く）午前9時～午後5時

