

乾燥粒こんにやく 粒こんにきりり

インドネシアに自生する「ムカゴこんにやく芋」をつかった、粒状のこんにやく食材「粒こんにきりり」。リゾット、パエリア、スープ、サラダの具材からデザートの利用まで、幅広いメニューに使えます。トレテスのオフィシャルサイトでは豊富なレシピをご用意しています。

tretes.co.jp

[お米とまぜて炊飯する場合]

01. お米だけを洗い、水を切る。※粒こんにきりりは洗わずにお使いください。
 02. 水を切ったお米に、粒こんにきりりを加える。1袋(65g)がお米一合に相当します。
 03. 水加減は、白米を炊く場合と同じです。水を加え、軽くかき混ぜ、通常通りに炊飯してください。
- ※白米1合と粒こんにきりり1袋(65g)をまぜて炊く場合は、2合分の水を加えてください。

[お料理に利用する場合]

01. 10倍以上の水で10分ほど煮て戻し、お湯を切ってから料理にお使いください。(水洗いは不要です) 1袋65gを煮戻しすると約320gに膨らみます。
- ※リゾット、パエリア、スープの具材などには乾燥のまま使えます。

名称	こんにやく加工品
原材料名	タピオカでん粉、こんにやく粉、貝カルシウム/水酸化カルシウム(こんにやく用凝固剤)、クエン酸
内容量	325g(65g×5袋)
賞味期限	枠外下方に記載
保存方法	常温(直射日光をさける)
原産国名	インドネシア
販売者	株式会社 トレテス 兵庫県宝塚市川面5-6-5-502 TEL: 0797-83-0321 FAX: 0797-83-0322 ☎: 0120-790-345 tretes.co.jp
加工所	アトア株式会社 広島県福山市南松永町3-1-6

※こんにやくの中の黒い粒はこんにやく芋の皮です。品質には関係ありません。

賞味期限



外袋: PP
個包装: PP

茶碗1杯(約150g)あたりの比較	
《ご飯のみ》	→ 《粒こんにきりりのみ》
《エネルギー》 252kcal	→ 132kcal(約48%カット)
《食物繊維》 0.5g	→ 4.2g(約8倍)
《カルシウム》 5mg	→ 78mg(約16倍)

栄養成分表示/
100g(乾燥状態)あたり
(財団法人日本食品分析センター)

エネルギー	344kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	89.7g
— 糖質	81.6g
— 食物繊維	8.1g
ナトリウム	77.9mg
(食塩相当量)	0.20g
カルシウム	264mg

炊飯後100g(約3分の1袋)あたり
カロリーは約88kcal、
糖質は約20.7gとなります。

炊飯後、重量が約4倍に膨れるため、
100gあたりのカロリーと
糖質が下がります。