

スプレッドをヘルシーなものに変えて

話題のブルーアガベ おいしくって健康的

メキシコの「ブルーアガベ」という植物からつくられたシロップ。甘さや食感はメープルシロップに似ていて、甘味料としても活躍。砂糖より1.3倍も甘いので使用量が少なく済みカロリーオフにも。低GI[27]※とかなり低め。(上)アガベシロップゴールド(下)ローフード向けのアガベシロップローダーク各330g ¥980 / イデアプロモーション ※低GIとは、血糖値を上げる数値のこと。

低GIで注目

一度食べたら
やみつぎ

酵素もたっぷり クリーミーな 生はちみつ

まるで練乳のような、クリーミーで優しい味わいと、ホイップクリームのような食感。えぐみの少ないまろやかさは、生はちみつ(非加熱)の特徴です。加熱処理していないので、酵素やビタミンなどの栄養がたっぷり。マヒカハニー 400g ¥3,360 / ライヴス

砂糖不使用 じっくり煮込んだ フルーツジャム

砂糖を一切使わない濃縮果汁でフルーツの持つ本来の甘さをしめず。じっくり煮込んで作ったジャムは糖度45度で子供も食べやすい甘さをキープ。成城石井オールフルーツスタイル ストロベリー、ブルーベリー各255g ¥580 / 成城石井

たっぷり
使えて嬉しい

