

# お湯を注いで混ぜるだけ プレーンでアレンジ自由自在



## インカミール

### アマランサスブレンド

アマランサスを中心にキヌアを配合した即席粥。アマランサスならではのクリーミーでソフトな食感が特徴。

### オリジナルブレンド

キヌア、アマランサス、サチャインチカニーワと、4種類のインカ伝統の植物素材を配合した高タンパクな即席粥。

### 赤キヌア

アンデス産赤キヌア100%の即席粥。赤キヌアならではの優しい甘みと豊富な葉酸が特徴。

「キヌア」と呼ばれているアンデス原産の穀物は、白米の2倍のたんぱく質、8倍の食物繊維、各種ビタミンやミネラルを豊富に含み、必須アミノ酸のバランスに優れたスーパー穀物として世界中から注目を集めています。その栄養価値の高さは、アメリカのNASAが「21世紀の主要食」と太鼓判を押すほど。

アンデス地方の村々には、このキヌアやトウモロコシ、ジャガイモ等の粉末を煮込んで作る「ラワ」と呼ばれるスープ粥を食べる習慣が今も残されています。身体にやさしく滋味豊かな「ラワ」は、赤ちゃんの離乳食からお年寄りまで、健康で豊かな生活に欠かせない伝統食です。

インカミールは、アンデス地方の伝統的健康食「ラワ」をモデルに、現代の忙しいライフスタイルに合わせて開発した即席粥です。お湯を注いでまぜるだけ。調理なしで直ぐに食べられます。運動前の軽食。手軽な粥食や離乳食。アウトドア等の行動食。いつものカップスープにスプーン1杯まぜれば、キヌアポタージュに早変わり。

## 調理なしですぐに食べられます

大きじ3（約20g）のミールと塩ひとつまみを器に入れ、150ml程度の熱湯やだし汁スープ等を注いでかき混ぜるだけ。仕上げにオイルをかけるとコクがでます。熱湯の代わりに温かいミルクを使えば、インカ風ポリッジ（ミルク粥）の出来上がり。



アマランサス粥  
調理例



オリジナルブレンド粥  
調理例



赤キヌア粥  
調理例