

## ダイエットファイバーのお召し上がり方

1袋あたり 160cc～200cc の水分が目安となります。お好みに調節してください。  
ダイエットファイバーは無味無臭ですから、どんなお料理に混ぜても美味しくいただけます。  
ダイエットファイバーには黒や茶色の粒子が混ざっていますが、これはオオバコの種子成分です。  
安心してお召し上がり下さい。

### プレーン

お水 200cc に 1袋を入れ、良くかき混ぜて 4,5分置くと、とろみがでできます。そのままお召し上がり下さい。(お湯に溶かすと、すぐにとろみがでます)



### ゼリーのように

温めたオレンジジュース、リンゴジュース、グレープフルーツジュース、コーヒーなど 160cc に 1袋を入れて、良くかき混ぜ、冷やして固めると、ゼリーのようにお召し上がりいただけます。



### わらび餅のように

お湯 160cc に 1袋を入れ、良くかき混ぜてから冷やして固めます。適当な大きさに切って、黒蜜、きな粉をかけてお召し上がり下さい。



### サラダに

温めたトマトジュースか野菜ジュース 160cc に 1袋を入れ、混ぜてから冷やして固めます。スライスしてレタス、キュウリ、セロリなどと一緒に盛りつけ、お好みのドレッシングなどをかけてお召し上がり下さい。



### お料理にいれて

カレー、シチュー、スープなどに入れてお召し上がり下さい。

