

イソチオ  
シアネート

葉酸

チャーハンにも！

ビタミンC ビタミンB群

が含まれています



カリフラワーライスはいかが？

リゾットビアンコ  
(カリフラワー)

みじん切りにしてお米のように使えます。  
もちろん、ピクルス、温野菜にも。冬はチーズ焼き、  
グラタン等オーブン料理もおすすめ。

TOKITA

イソチオ  
シアネート

葉酸

チャーハンにも！

ビタミンC ビタミンB群

が含まれています



カリフラワーライスはいかが？

リゾットビアンコ  
(カリフラワー)

みじん切りにしてお米のように使えます。  
もちろん、ピクルス、温野菜にも。冬はチーズ焼き、  
グラタン等オーブン料理もおすすめ。

TOKITA