

いま、話題の/
新食材!

【SPROUT GARLIC】

スプラウトにんにく

におわない!

栄養
いっぱい!

おいしい!

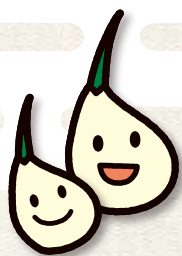
農薬
未使用!

水耕栽培だから、
安心、安全。
根も葉も丸ごと
食べられるんじゃ!

“スプラウト”
とは?

発芽直後の植物の
新芽のことで、
発芽野菜のこと
を指します

にんにく仙人



“スプラウトにんにく”は こんなにすごい!



“スプラウトにんにく”は、にんにくの「りん片」を発芽させた、ちょっとユニークな美味しいにんにく。他のにんにくにはない特長がいくつもあります。

スプラウトにんにくの 最大の特長!

におわない!

「にんにく」と言えば気になるのが食べたあとの「におい」。スプラウトにんにくは、においが残りにくく、食べた翌日にはほぼ消えるため、においが気になる方にも安心です。

※体調、体質により多少の個人差がございます



特長2

おいしい!

「日本一の旨さをお客様に」を目標に手間を惜みず育てています。旨みが凝縮されたスプラウトにんにくは、従来のにんにくと比べて数段旨いと好評です。



スプラウトにんにくの ミラクルパワー!!

代謝を高め
細胞を
活性化する力

低下した
免疫機能を
高める力

老化を抑え
美容効果を
高める力

心臓や
脳疾患の
リスクを
減らす力

癌細胞の
増加を
抑制する力



特長3

栄養いっぱい!

GABA、鉄分、スコルジン、アミノ酸、亜鉛、銅、カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウム、マンガン、リン、ほか栄養いっぱい!

主要必須 ミネラル比較

にんにく
ほうれん草
スプラウトにんにく



特長4

農薬未使用!

スプラウトにんにくは農薬未使用水耕栽培です。安心、安全はもちろん、より美味しく食べていただくために、栽培方法にこだわり丁寧に生産しています。



揚げたり、煮たり、炒めたり。食べ方いろいろ!

スプラウトにんにく 天ぷら



材料

- スプラウトにんにく … 適量
- 天ぷら粉 … 適量
- 水 … 適量
- サラダ油 … 適量

- 1 竹ぐし等で、りん片に10ヶ所ぐらい穴をあける。
- 2 水で溶いた天ぷら粉にスプラウトにんにくをくぐらせ、適温の揚げ油に根の部分を入れたら油の中で左右に振り、根が綺麗に広がったら全部を油に入れて火が通るまで揚げる。

スプラウトにんにくのベーコン巻き



材料

- スプラウトにんにく … 6玉
- ベーコン … 6枚
- 油 … 適量

- 1 スプラウトにんにくをレンジで30秒加熱する。(レンジにより時間調整してください)
- 2 加熱したスプラウトにんにくにベーコンを巻き、つまようじでとめる。
- 3 フライパンに油を熱し、両面を焼く。

鶏肉のにんにく炒め



材料

- 鶏もも肉 … 1枚
- スプラウトにんにく … 3個
- 塩・こしょう … 少々
- バター … 15g
- しょうゆ … 小2
- 油 … 適量

- 1 鶏もも肉に塩こしょうする。
- 2 フライパンに油を入れ、弱火でスプラウトにんにくを炒めて火を通す。
- 3 鶏もも肉をフライパンに入れ、炒める。
- 4 鶏肉に火が通ったらバター、しょうゆを加え、絡める。

■ お問い合わせ

株式会社 ケア・トラスト

就労支援隊 あくと

〒924-0885 石川県白山市殿町10番1

TEL

076-276-0307

FAX

076-276-0308

受付時間/9:00~17:00 土日を除く

■商品名

スプラウト
にんにく

■内容量

7個

■鮮度保持期間

2週間(要冷蔵)



スプラウト にんにく

おすすめ レシピ集

水耕栽培だから、
安心、安全。根も葉も丸ごと
食べられるんじや！

スプラウトにんにくの
4つの特長！

におわない！

「にんにく」と言えば気になるのが食べたあとの「におい」。
スプラウトにんにくは、においが残りにくく、食べた翌日には
ほぼ消えるため、においが気になる方にも安心です。

※体調、体質により多少の個人差がございます

栄養いっぱい！

GABA、鉄分、スコルジン、アミノ酸、亜鉛、銅、カルシウム、
マグネシウム、カリウム、ナトリウム、マンガン、リン、
ほか栄養いっぱい！

おいしい！

「日本一の旨さをお客様に」を目標に手間を惜しまず
育てています。旨みが凝縮されたスプラウトにんにくは、
従来のにんにくと比べて数段旨いと好評です。

農薬未使用！

スプラウトにんにくは農薬未使用水耕栽培です。安心、
安全はもちろん、より美味しく食べていただくために、
栽培方法にこだわり丁寧に生産しています。

スプラウトにんにく 天ぷら



材料

- スプラウトにんにく … 適量
- 天ぷら粉 … 適量
- 水 … 適量
- サラダ油 … 適量

作り方

- ① 竹ぐし等で、りん片に10ヶ所ぐらい穴をあける。
- ② 水で溶いた天ぷら粉にスプラウトにんにくをくぐらせ、
適温の揚げ油に根の部分を入れたら油の中で左右に
振り、根が綺麗に広がったら全部を油に入れて火が通
るまで揚げる。

シンプルだけど
とってもおいしい



オニオンスライスサラダ



材料

- スプラウトにんにく … 4個
- 玉ねぎ … 中1個
- トマト … 1個、
- 鰹節 … 適量
- お好みの
ドレッシング … 適量
- 貝割れ大根 … 適量

作り方

- ① 玉ねぎをスライスし、30分ほど水にさらしておく。
- ② スプラウトにんにく、トマトをスライスする。
- ③ スプラウトにんにくの根と葉をこまかくきざむ。
- ④ お皿にスライストマト、水を切ったスライス玉ねぎ、ス
ライスにんにく、貝割れを盛りつけ、3をかける。
- ⑤ ポン酢又はお好みのドレッシングをかける。

スプラウトにんにく ピラフ



材料

- ご飯 … 茶碗2杯
- 小松菜 … 1/2束
- ハム … 2枚
- スプラウトにんにく … 3個
- サラダ油 … 小1
- バター … 大1
- しょうゆ … 適量
- 塩・こしょう … 適量

作り方

- ① 小松菜をみじん切り、ハムを1センチ幅の拍子切りにする。
- ② フライパンにサラダ油とバターを熱し、ハム、スプラウ
トにんにくの鱗片と根をきざんで加えて炒める。
- ③ 香りが出たら、小松菜を加えて塩、こしょうをふり、強火
で炒める。ご飯を加えてほぐしながら炒める。
- ④ ご飯がバラバラになったらしょうゆを回し入れ、塩コ
ショウで味を整える。スプラウトにんにくの葉をちらして
出来上がり。

鶏肉のにんにく炒め



材料

- 鶏もも … 1枚
- スプラウトにんにく … 3個
- 塩・こしょう … 少々
- バター … 15g
- しょうゆ … 小2
- 油 … 適量

作り方

- ① 鶏もも肉に塩こしょうする。
- ② フライパンに油を入れ、弱火でスプラウトにんにくを炒
めて火を通す。
- ③ 鶏もも肉をフライパンに入れ、炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったらバター、しょうゆを加え、絡める。

スプラウトにんにくのペペロンチーノ



材料

- スパゲッティ … 200g
- オリーブオイル … 大4
- スプラウトにんにく … 3個
- 鷹の爪 … 適量
- 塩・こしょう … 適量

作り方

- ① パスタをゆでる。
- ② フライパンにオリーブオイル、きざんだスプラウトにんに
くを入れ、弱火で火を通す。
- ③ にんにくの香りが出たら鷹の爪を入れる。
- ④ パスタが少しかために茹であがったらフライパンに入
れ、茹で汁お玉1杯を入れ、強火にかける。
- ⑤ オイルがなじんだら、塩、こしょうで味を整え、きざんだ
根と葉を加え、盛りつける。

スプラウトにんにくのアラビアータ



材料

- ペネ … 140g
- スプラウトにんにく … 4個
- ホールトマト … 500g
- 鷹の爪 … 2本
- オリーブオイル … 大3
- 塩・こしょう … 適量

作り方

- ① ペーコンを1センチ幅に切り、スプラウトにんにくを半分に切っておく。
- ② 鷹の爪を半分に切り、種を出しておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ弱火にかけ、鷹の爪
が茶色に色づくまで炒める。
- ④ 鷹の爪を取り出し、スプラウトにんにく全部を細かくきざんで入
れ、香りが出たらペーコンを入れ、カリカリになるまで炒める。
- ⑤ ホールトマトを入れ、つぶしながら水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ 塩、こしょうで味を整え、茹でておいたペネネを絡める。

豚バラ丼



材料

- 豚バラスライス … 200g
- スプラウトにんにく … 2個
- 玉ねぎ … 1/2
- 万能ねぎ … 少々
- 片栗粉 … 適量
- 【漬けだれ】
- スプラウトにんにく … 2個
- 酒 … 大2
- 砂糖 … 大2
- みりん … 大2
- しょうゆ … 50ml

作り方

- 玉ねぎを薄切りにし、スプラウトにんにく1個をすりおろす。
- 漬けだれの材料を混ぜておき、そこに玉ねぎ、肉、スプラウトにんにくを1時間ほど漬けておく。
- フライパンで肉、玉ねぎ、スライスしたスプラウトにんにく1個を炒め、漬けだれと残った根と葉をきざんだものをからめて盛りつける。

ピクルス



材料

- スプラウトにんにく … 4個
- 赤パプリカ … 1/4
- 黄パプリカ … 1/4
- 玉ねぎ … 1/5
- きゅうり … 1/2
- にんじん … 1/6
- 酢 … 大5
- 砂糖 … 大5
- 塩 … 大1/2
- ローリエ … 1枚

作り方

- 酢、砂糖、塩、ローリエを鍋に入れひと煮立ちさせたら冷ましておく。
- スプラウトにんにくはざつと茹で、その他の野菜を食べやすい大きさに切り、冷ましておいた調味液に漬ける。
- 冷蔵庫で3日ほどで完成。

鮭ホイル焼き



材料

- 鮭 … 2切
- 玉ねぎ … 1個
- えのき … 適量
- しめじ … 適量
- スプラウトにんにく … 3個
- バター … 30g
- コンソメ … 1g
- マヨネーズ … 大2
- 塩・こしょう … 適量

作り方

- 鮭に塩、こしょうする。
- マヨネーズ、すりおろしたスプラウトにんにく1個を混ぜる。
- 耐熱容器に水、コンソメ顆粒、バターを入れてレンジで溶かす。
- アルミホイルにスライス玉ねぎ、マヨネーズを塗った鮭にきのこをのせ、溶かしたコンソメバターをかける。スプラウトにんにくを入れる。
- アルミホイルを閉じて、オーブンで200℃で15分焼く。

スプラウトにんにくのベーコン巻き



材料

- スプラウトにんにく … 6玉
- ベーコン … 6枚
- 油 … 適量

作り方

- スプラウトにんにくをレンジで30秒加熱する。(レンジにより時間調整してください)
- 加熱したスプラウトにんにくにベーコンを巻き、つまようじでとめる。
- フライパンに油を熱し、両面を焼く。

ベーコンと
相性がイイよ



ステーキ



材料

- 牛肉 … 2枚
- スプラウトにんにくフライドチップ … 適量
- 塩 … 少々
- こしょう … 少々
- お好みのソース … 適量

作り方

- 肉に塩、こしょうする。
- フライパンに油を熱し、強火で両面を焼く。
- お好みのソースをかけ、スプラウトにんにくフライドチップをトッピングする。

お肉とにんにくで
スタミナ満点!



ポテトサラダ



材料

- じゃがいも … 200g
- ハム … 2枚
- スプラウトにんにくフライドチップ … 適量
- 揚げ油 … 適量
- パセリのみじん切り … 適量
- マヨネーズ … 小2
- 牛乳 … 小2
- 粒マスタード … 小1/2
- しょうゆ、こしょう … 適量

作り方

- じゃがいもをくし形に切り、油で揚げる。
- ハムを1センチ角に切る。
- マヨネーズ、牛乳、粒マスタード、しょうゆ、パセリのみじん切りをあわせておき、あつあつのじゃがいもを混ぜ合わせる。ハムとパセリのみじん切りを加える。
- スプラウトにんにくフライドチップをトッピングして出来上がり。

フライドチップ枝豆



材料

- 枝豆 … 100g
- スプラウトにんにくフライドチップ … 適量
- バター … 大1
- 塩 … 適量
- ブラックペッパー … 適量

作り方

- 枝豆を硬めに茹でてざるにあげておく。
- フライパンにバターを入れ、溶けたら枝豆を加え、バターが全体にまわったらスプラウトにんにくフライドチップと塩、ブラックペッパーを加える。

使い方がいい

スプラウトにんにく フライドチップの おいしい食べ方

フライドチップの作り方

- スプラウトにんにくを薄くスライスする。
- 適温の揚げ油できつね色になるまで揚げる。

そのまま
おつまみと
して

うどん、そば、
ラーメンに

冷奴に
のせて

おひたしに
のせて

生サラダの
トッピングと
して

カリカリで
おいしいぞ〜

