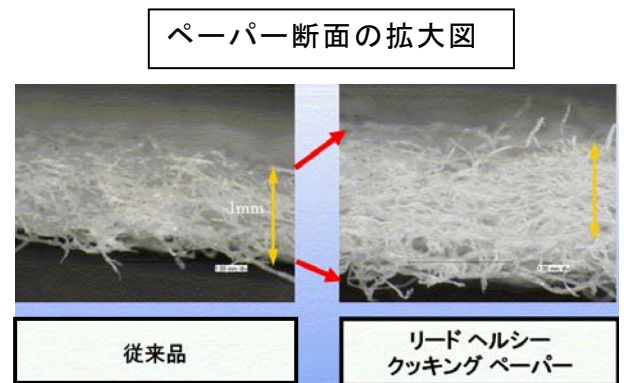


<『リード ヘルシークッキング ペーパー』 参考資料>

■ 『リード ヘルシークッキング ペーパー』 の構造

『リード ヘルシークッキング ペーパー』は天然パルプ素材の繊維同士を絡めた丈夫な不織布で、繊維と繊維の間にある空隙に水分や油分をたっぷり保持します。従来品に比べて繊維の量を増やしてさらに厚手になり、水分・油分の保持力がアップしました。



■ “ヘルシークッキング” での使い方

① 温野菜

ブロッコリーなどの野菜をゆでると、水溶性のビタミンは流出して減少します^{※2}。これに対し、湿らせた『リード ヘルシークッキング ペーパー』で野菜を包んで電子レンジ加熱する方法では、ペーパーの保水力が高いので、ペーパーに含んだ水分が水蒸気となってムラなく加熱できて、ビタミンCの減少をおさえることができます^{※1}。しかも野菜から出る水分は吸収して水っぽくならず、乾燥も防ぐので、簡単に温野菜ができます。



※1. ブロッコリーの場合、ビタミンCの残存率はゆでた時の約1.5倍（当社データ、食材や調理調法等によって値は異なります）

※2. ブロッコリーの場合、ビタミンCが40%減少（当社データ、食材や調理調法等によって値は異なります）

② 揚げ物の温め直し

電子レンジで揚げ物を温め直すと、全体を温めることができ、食材の持つ油分を取り除くことができます。

『リード ヘルシークッキング ペーパー』を敷いて電子レンジ加熱すると、揚げ物から出る油をしっかりと吸収するので、カロリーをダウンさせることができます^{※3}。

※3. 鶏のから揚げ 320グラム（約2人前）の場合、約140キロカロリーのダウン（当社データ、食材や調理方法等によって値は異なります）



③ その他にも

豆腐の水切りや、鶏の酒蒸しなどのヘルシーメニューも電子レンジで手軽に作れます。