



フードコーディネーター 伊藤協子監修

AcanChia[®] ローストチアシード

豊富な
オメガ3脂肪酸
(α -リノレン酸)

焙煎加工で
香ばしく
カリカリ食感

おすすめ レシピ

ローストチアシードの食感や特徴

チアシードを焙煎したローストチアシードは、香ばしくカリカリとした食感が特徴です。通常のチアシードと比較して、吸水しにくく、膨らみにくいので、そのままの食感を楽しむことができます。 α -リノレン酸の含有量は焙煎前と同じです。



栄養成分	ローストチアシード100g中の分析値	
カロリー	495kcal	灰分 4.8g
たんぱく質	19.2g	ナトリウム 検出せず
食物繊維	31.4g	水分 2.6g
脂質	37.5g	
糖質	4.5g	(日本食品分析センター)

グリルチキンサラダのローストチアシードがけ



▼ 材料

AcanChia[®]
 ローストチアシード..... 大さじ2
 鶏胸肉..... 1枚
 塩..... 小さじ1/2
 コショウ..... 少々
 はちみつ..... 大さじ1
 レタス..... 4枚
 ミックスビーンズ..... 110g
 コーン..... 60g
 チアシードオイル..... 大さじ2
 ワインビネガー..... 小さじ2
 塩コショウ..... 少々

▼ 作り方

- ① 鶏胸肉に塩、コショウ、はちみつを揉みこんで、数時間冷蔵庫で味をなじませる。
- ② 天板にオープンシート敷いて①を皮側を上にして置き、190℃に温めたオープンで15～20分間焼く。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミックスペーンズ、コーンと一緒にボウルに入れて、チアシードオイル、ワインビネガー、塩コショウを加えて混ぜ合わせ、皿に盛る。
- ④ ②を食べやすい大きさに切って、③に盛り、ローストチアシードをふりかける。

POINT

ローストチアシードで、香ばしさとカリカリ感がアップして風味豊かに。

ローストチアシード入り焼きおにぎり



▼ 材料 [2個分]

【調味料】

AcanChia[®]
 ローストチアシード..... 小さじ2
 醤油..... 大さじ1
 みりん..... 小さじ1
 ごま油..... 小さじ1
 水..... 小さじ1/2
 塩..... 少々
 ごはん..... 140g

▼ 作り方

- ① 【調味料】の材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ①にあたたかいごはんを入れてよく混ぜ合わせ、おにぎり型2個分に結ぶ。
- ③ トースターにクッキングペーパーを敷いて②を並べ、片面7～8分ずつ焼く。

POINT

育ち盛りのお子様やアスリートにもおすすめの簡単レシピです。

ローストチアシードのバナナシナモントースト



▼ 材料 [食パン1枚分]

AcanChia®

ローストチアシード 大さじ1
食パン 1枚
バター 小さじ1
バナナ 1本
はちみつ 大さじ2
シナモンパウダー 小さじ1/4

▼ 作り方

- ① バナナを輪切りにする。
- ② パンにバターを塗り、バナナを並べ、はちみつ、シナモン、ローストチアシードをかけ、トースターで焼く。

POINT

バナナシナモントーストにローストチアシードをふりかけるだけで栄養価アップ!

ローストチアシードチョコバー



▼ 材料 [8cm×20cmの型1枚分]

AcanChia®

ローストチアシード 大さじ2
グラノーラ 50g
パンプキンシード 大さじ3
ココア 大さじ2
甘味料 大さじ2
ココナッツオイル 100g

▼ 作り方

- ① ココナッツオイルは液状になるまで湯煎で温める。
- ② ①をボウルに入れ、残りの材料を全て入れよく混ぜ合わせる。
- ③ 型にクッキングシートを敷き、②を流し入れ冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③を取り出し、食べやすい大きさに切り皿に盛る。

POINT

ローストチアシードとグラノーラ、ココア、ココナッツオイルのできる簡単ヘルシーチョコバー

ローストチアシード入りグラノーラとヨーグルトのパフェ



▼ 材料

【グラノーラ】 [4~5食分]

AcanChia®

ローストチアシード 大さじ2
オートミール 150g
ナッツ類 60g
シナモンパウダー 少々
ドライフルーツ 50g

【グラノーラ調味料】

メイプルシロップ 50g
ココナッツオイル 30g
塩 少々

【ヨーグルト】 [1人分]

プレーンヨーグルト 大さじ4
ローストチアシード 小さじ1/2
ミントの葉 1枚

▼ 作り方

- ① ナッツ類、ドライフルーツは細かく刻む。
- ② 【グラノーラ調味料】の材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にオートミール、ナッツ類、シナモンパウダーを加えて、しっとりするまで混ぜ合わせる。
- ④ オープンシートを敷いた天板にのせてゴムべらで厚さが均等になるように平らにならし、150℃に予熱したオーブンに入れて30分焼く。
- ⑤ 全体がこんがりきつね色になるまで焼き、冷めたらドライフルーツとローストチアシードを混ぜ合わせる。
- ⑥ ヨーグルトとローストチアシードを混ぜる。
- ⑦ 器に⑤を適量入れ、⑥をかけてミントの葉をかざる。

POINT

香ばしくカリッとしたローストチアシードはグラノーラと相性がよく、ローストチアシード入りのヨーグルトと合わせたパフェは、朝食やスイーツにおすすめです!



監修：伊藤 協子（フードコーディネーター）

米国ミシガン州立大学社会学部卒業。帰国後フリーアナウンサーとして活躍し、結婚、不妊治療を経て2 女児（双子）を子育て中。株式会社コルコルを経営する傍ら、食と健康の正しい情報や和食を中心としたバランスのとれた食生活の大切さを伝える食育講座を開催している。フードコーディネーター/食生活指導士/食生活アドバイザー/日本食育学会会員/食生活アドバイザー協会会員/NPO 法人全健協会



株式会社ヘルシーナビ

TEL:03-6715-8068
www.healthynavi.co.jp
e-mail: info@healthynavi.co.jp

AcanChia®