



ココナッツオイルの絞りかすを乾燥させパウダーにしました。たっぷりの食物繊維とアミノ酸でお菓子作りやお料理、ドリンクにも最適！  
使い方たくさんのココナッツ食材です。

## 特徴

- グルテンフリー ●低糖質
- 高い栄養価(豊富なアミノ酸と食物繊維・高タンパク質・中鎖脂肪酸組織)

### 小麦粉、米粉との比較

	ココナッツ フラワー	小麦粉	米粉
糖質	15%	72%	77%
食物繊維	40%	3%	1%
脂質	12%	2%	1%
タンパク質	16%	9%	6%



内容量:500g

## お召し上がり方

- お水やお湯に溶かしてシンプルに。  
豆乳などもココナッツ風味が加わりオススメ。
- ヨーグルトに入れて…
- バージンオイル、ココアバターと混ぜて…
- マフィン、クッキーなどのお菓子作りなど

※食物繊維が多く吸水力が高いため、小麦粉の置き換えにはなりませんのでご注意ください。

ココナッツフラワーを使った  
美味しいレシピを公開中  
<http://cf.skffoods.com/>



### 栄養成分表示 (100g当たり)

エネルギー	355kcal
タンパク質	13.9g
脂質	14.0g
炭水化物	63.4g
(糖質)	(23.2g)
(食物繊維)	(40.2g)
ナトリウム	64.8mg
(食塩相当量)	(0.165g)
カリウム	1,930.0mg
カルシウム	35.3mg
マグネシウム	273.0mg
鉄	7.8mg
亜鉛	3.3mg
リン	439.0mg
銅	2.0mg
マンガン	6.8mg
ビタミン B1	0.10mg
ビタミン B2	0.03mg
ビタミン B6	0.20mg
葉酸	15.0μg
パントテン酸	0.25mg
ナイアシン	4.6mg

### その他成分(100g当たり)

アミノ酸 18種	
・アルギニン	2,120mg
・リジン	660mg
・ヒスチジン	360mg
・フェニルアラニン	660mg
・チロシン	350mg
・ロイシン	980mg
・イソロイシン	500mg
・メチオニン	240mg
・バリン	800mg
・アラニン	720mg
・グリシン	690mg
・プロリン	580mg
・グルタミン酸	3,220mg
・セリン	720mg
・スレオニン	500mg
・アスパラギン酸	1,300mg
・トリプトファン	130mg
・シスチン	280mg

### 脂肪酸組成

C6 :0	カブロン酸	0.3%
C8 :0	カプリル酸	7.0%
C10:0	カプリン酸	5.8%
C12:0	ラウリン酸	48.3%
C14:0	ミリスチン酸	19.3%
C16:0	パルミチン酸	8.9%
C18:0	ステアリン酸	3.3%
C18:1	オレイン酸	6.3%
C18:2	リノール酸	0.8%