

テーマ「お酢」



お酢の効果

- ★ 疲労回復
- ★ 食欲増進
- ★ 唾液の分泌促進
- ★ 血糖値の上昇をゆるやかに
- ★ がん抑制



お酢には**防腐・抗菌効果**があり、食べ物を傷みにくくする効果もあります。
野菜や魚を洗う時に**薄めた酢水で洗うと**、臭いや雑菌の増殖を防ぐことができます！



お酢の種類			(大さじ1あたりの栄養価)	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
穀物酢	穀物酢	米・小麦・酒粕などを原料としたお酢		4	1	0	0.0
	米酢	穀物酢のうち、米の使用量が40%以上のもの		7	2	2	0.0
	黒酢(香醋)	玄米やもち米を原料として熟成させたお酢。 必須アミノ酸が豊富。		8	7	8	0.0
果実酢	リンゴ酢	りんごを原料としたお酢。		4	9	1	0.0
	バルサミコ酢	ぶどうの濃縮果汁を発酵したもの。 ほのかな甘みがある。		15	21	3	0.0
調味酢	すし酢	砂糖、塩、みりんなどで調味した酢		19	4	2	1.5
	ポン酢	醤油に柑橘果汁・酢・だしなどを合わせたもの		8	48	10	1.2



お酢レシピ

お酢のさっぱりした味は食欲を増進させるほか、
唾液の分泌を促して**消化・吸収を助けます！**



冷しゃぶのニラだれかけ



〈栄養価〉
エネルギー: 256 kcal
たんぱく質: 12.9 g
カリウム: 353 mg
リン: 131 mg
塩分: 0.9 g

材料

豚肉(薄切り) 70g
酒 15g

【ニラだれ】

にら 20g
おろし生姜 5g
ごま油 小さじ1
醤油 小さじ1
みりん 小さじ1
酢 小さじ1
鷹の爪 少々(お好みで)

ポン酢小さじ2
+お酢小さじ1
でもOK!

作り方

- ①ボウルに刻んだニラ・生姜・ごま油・
醤油・みりん・酢・鷹の爪(あれば)を
入れて混ぜ合わせ、しばらく置いておく。
- ②耐熱皿に豚肉を1枚ずつ広げ、
酒をふりかけ、ふんわりとラップをして
500Wで3分加熱する。
※火が通っていない部分がある場合は
30秒ずつ追加で加熱する。
- ③豚肉はほぐして粗熱を取る。
- ④皿に豚肉を盛り、①のたれをかけて完成。



お酢で減塩！



醤油 小さじ1
塩分 0.9g



ポン酢 小さじ1
塩分 **0.4g**

塩分約半分！

冷奴やお浸しにかける醤油を
ポン酢に変えれば、**塩分が半分**に！
夏はさっぱりと、お酢で減塩しませんか？(*^^*)