

家ちゃんの栄養通信 12月号 vol.14



お酢のちから

お酢は、寿司や酢の物等で使われていると思います。お酢の起源は古く、昔から日本で親しまれてきた調味料の一つです。そのお酢には、**疲労回復**(クエン酸)や**食欲増進効果**(酸味)、さらには**腸内環境を良くする働き**(グルコン酸)があります。忘年会等の飲み会で疲れている時や、家のこと等で何かと慌ただしい年末年始にはお酢を使った料理がおすすめです。お酢を使うことによって**減塩**にもつながります。上手に活用しましょう！



作ってみよう！健康レシピ

～カリフラワーのピクルス～

今回の季節の食材として使ったカリフラワーには、**ビタミンC**が多く含まれています。トマトも入れて紅白に仕上げてみました。作り置きができるので多めに作ってクリスマスやお正月のちょっとした時の副菜に役立ちますよ！

《材料(2人分)》

・カリフラワー	100g
・ミニトマト	40g(4個)
☆酢	50g
☆砂糖	30g
☆食塩	少々
☆こしょう	少々



1. カリフラワーを茹でる。 ※生でも大丈夫です。
2. ミニトマトの湯剥きする。 ※皮を剥かなくても大丈夫です。
3. ☆の調味料を合わせて、カリフラワーとミニトマトを漬け込む。

【1人分当たり】エネルギー: 83kcal タンパク質: 1.6g 脂質: 0.1g 炭水化物: 19.5g 食塩相当量: 0.2g

食事・栄養のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

管理栄養士

家入 慶子

