

料理レシピ

●材料(1人分)●

キャベツ.....1/3枚(35g)
胡瓜.....1/3本(30g)
人参.....1/10本(10g)
すし酢.....50cc
水.....20cc
鷹の爪(唐辛子).....1本(0.1g)
ローリエ.....1枚

●作り方●

- ①耐熱容器にすし酢、水、鷹の爪、ローリエを入れ、電子レンジ600wで1分30秒加熱する。
- ②キャベツ、胡瓜、人参を乱切りにする。
- ③①に②を漬け込んだら、できあがり♪
(1晩おいたら野菜もしんなりして、また違う味わいに☆)

食育メモ

料理における酢の働き

- 防腐・殺菌効果**…酢には防腐・殺菌効果があり、保存性を高めます。
- 減塩のサポート**…調味料に酢を加えると味にアクセントが付き、塩の量を減らしても美味しく食べることができます。
- 野菜の褐変防止**…れんこんやごぼうなどを切った後、酢水につけておくと、野菜の褐変が防げます。
- ヌメリとり**…里芋などのヌメリをとることができます。
水と酢を半々に入れて洗うと効果的です。

