

ツンとしない酢のもの

酢は、ミネラルやエネルギー源の補給を助けたり、疲労物質の蓄積を抑えてくれる効果のある調味料。減塩にもなる酢を上手に献立に取り入れましょう。



◆材料(4~5人分)

<合わせ酢>

かつお出汁……大2

酢……………小1

うすくち醤油…小1

みりん…………小1

砂糖……………少々

※上記割合 6:1:1:1



MOA香味やわらか純米酢
MOA自然農法の米を使用し酸度を低めに仕上げていますお酢が苦手な方もぜひお試しください

◆作り方

1. 調味料を鍋に入れて火にかけ、沸騰せず温まった程度で火を止め、冷ましておく。

※砂糖が溶ければ良いので火にかけなくても大丈夫です

2. きゅうりやわかめなどお好きな食材と和えてお召し上がりください。



ワンポイントアドバイス!!

調味料の割合は目安です。自分で味見をしてみて、酢のカドを感じず、美味しいと思う配合をみつけてみることをおすすめします