

～お酢の効果～

新年あけましておめでとうございます

おせちやお雑煮を楽しまれている方も多いと思います(^ ^)

生活リズムや食事内容が乱れやすい今月の特集は、お酢についてです。

お酢の健康効果を知って、日々の食事に取り入れていきましょう☆



〈お酢の健康効果〉

- ◎血中総コレステロール値を下げる作用
  - ◎酪酸による脂肪分解→体脂肪・内臓脂肪の減少
  - ◎血糖値の上昇を抑える
  - ◎疲労回復
- などなど

1日大さじ1杯が目安です♪

＊りんご酢で人参ラペ＊

～材料～(4人分)

|          |           |
|----------|-----------|
| にんじん     | 中1本       |
| ★りんご酢    | 大さじ2(30g) |
| ★オリーブオイル | 小さじ1(12g) |
| ★きび砂糖    | 小さじ2(6g)  |
| ★塩       | 少々        |
| クコの実     | 適量        |

～作り方～

- ①にんじんは皮をむき、スライサーなどで薄い千切りにする。
- ②★を大きめのボウルに入れてよく混ぜる。
- ③にんじんとクコの実を入れて和える。
- ④冷蔵庫で10分ほどねかせて味がなじんだら完成！



りんご酢は角が少なく口当たりがなめらか！穀物酢よりもカリウムが豊富で浮腫み予防にもおすすめ♪

12月メニュー紹介

12/24 クリスマスマニューを提供しました！

☆オムハヤシ

☆マリネサラダ

☆クリスマスデザート

ケチャップライスをおで優しく包み、濃厚なデミグラスソースをかけたオムハヤシは、患者さんから歓喜の声が上がりました！  
普段と比べて特別感のあるメニューでクリスマスを味わっていただくことができました♪

