



りんごをおいしくする方法



※酸味をはっきりさせたりんごはサラダの具として使い出があります。オリーブオイルや、えごま油と和えれば、酸と油がドレッシングの役割をしてくれます。ゆで卵やセロリ、きゅうりとマヨネーズ和えにしても味がはっきりしているのでおいしくなります。

材 料

- りんご…3個
- A { ●水…200cc
- 穀物酢…100cc
- 砂糖…40g

作 り 方

- ①Aを混ぜて砂糖を溶かし甘酢を作ります。
 - ②りんごの皮を縞々にむき、半割又は8等分のくし形に切り、芯を取って①の甘酢に着けます。
 - ③10分程漬けて食べます。
- 注** 酢のにおいがいやな人はレモンのスライスを加えるか又は酢のかわりにレモン汁、ゆず酢などを使ってください。値段が高くなるので水で割らずにレモン汁(又はゆず酢)と砂糖を適量、直接りんごに振りかけて和えるのがおすすめです。
- ④りんごを漬けて残った甘酢には軽く塩をした大根の千切りを漬けて大根なますなどに利用してください。

※3等分した場合の栄養量です。

栄 養 量	・エネルギー…219kcal	・脂 質…0.7g	・カリウム…325.6mg	・水溶性食物繊維…1.2g
	・たんぱく質…0.4g	・炭水化物…56.8g	・食塩相当量…0.0g	・不溶性食物繊維…3.2g