

◎メニュー名：にごり酢の夏野菜ピクルス風サラダ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：10分（冷やし時間は除く） 分量目安：2人分 エネルギー：91kcal(1人分) 食塩相当量：0g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

人参	β-カロテン	抗酸化作用	・・・認知症予防
大根	食物繊維	血中コレステロール低下	・・・生活習慣病予防
きゅうり	ビタミンK	骨格の形成	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
きゅうり	1/2本 (50g)
大根	50g
パプリカ (赤・黄)	各1/8個 (各38g)
人参	1/4本 (30g)
= A =	
『免疫ケアにごり酢』	120ml
砂糖	大さじ1・1/2
はちみつ	小さじ1



作り方

①大根・人参は皮をむいてきゅうりと共にスティック状に切る。パプリカは千切り。
②鍋にたっぷりの水を入れて火にかける。沸騰したら、大根・人参をあわせて2分茹で、ザルに上げる。
③②で使用した鍋にAをあわせて火にかけ、沸騰して砂糖が溶けたら火を止める。
④耐熱ボウルに①のきゅうり・パプリカ、②、③をあわせてざっと混ぜ、粗熱がとれたらラップをかけて冷蔵庫で30分位味を馴染ませる。
⑤④の漬け汁の水気を切って皿に盛りつけ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。

パーフェクトレシピポイント

フルーティーな、にごり酢を使った「ピクルス風サラダ」です。にごり酢には免疫力向上や腸内環境の改善にも良い酢酸菌が豊富に含まれています。また、お酢の主成分である酢酸は内臓脂肪減少に役立ちます。色鮮やかで食卓を華やかにしてくれるパプリカはビタミンCやβ-カロテン、ビタミンEなどが豊富な栄養価の高い野菜。人参に含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変換され免疫力を高めてくれます。きゅうりのビタミンKはカルシウムが骨に沈着するのを助け、骨粗しょう症の予防に役立ちます。ピクルスはしっかりした酸味が特徴的ですが、酸味が苦手な方にも食べやすい浅漬け風のまろやかな味わいに仕上げました。
