

## お料理名

かんたんに作れますのでぜひお試しください

# 酢たまご（飲用）

## 材料

卵（より新鮮なものがいいですね）

酢（黒酢、ゴールド米酢、健康酢）

## つくりかた

よく洗った鶏卵を割らずにコップに入れ、卵が十分かくれるまで健康酢を注ぎます  
ふたをして2～3日置くと、殻が溶けて薄皮だけになるのでこの薄皮だけを取り除きます  
これが酢たまごの原液です

## 召し上がり方

原液を盃一杯ぐらいコップに注ぎ、水で薄めて1日3回、食後にお飲みください  
酢たまごの原液は冷蔵庫に保管してください。

おすすめスター度

かんたん！

おいしい！

ヘルシー！



お料理名

ラーメンにいれてもおいしい!

## 酢たまご（ゆでてたまごを食べる）

材料（4人前）

卵 4個

こいくちしょうゆ（かんろ、かえで、ひかり） 大さじ2

酢（黒酢、ゴールド米酢、健康酢、醸造酢） 大さじ1

砂糖 小さじ1

つくりかた

たまごをゆでる。

調味料をビニール袋などに入れ、殻をむいたゆで卵を漬け込み、半日以上冷蔵庫にねかせて味をなじませる

召し上がり方

そのまま食べても、ラーメンなどの具にしてもおいしいです。

おすすめスター度

かんたん！

おいしい！

ヘルシー！



## お料理名

みんなで楽しい食卓。会話がはずみます。

# 手巻き寿司

## 材料（4人前）

米 3合

水 550cc

酢（黒酢、ゴールド米酢、健康酢、醸造酢） 大さじ4

砂糖 大さじ2

塩 小さじ2弱

昆布 適量

手巻きのり用に全形のり

お魚やかいわれ、ハム、きゅうり、レタス、なっとう など、手巻きの具

## つくりかた

米は洗い、水に30分浸けておいてから水を切って定量の水と昆布を入れ少し固めにご飯を炊きます。すし飯の特徴は、あとから合わせ酢を加えるので水加減をいつもより1～2割ひかえて固めに炊いて下さい。

酢、砂糖、塩を混ぜて、すし酢をつくります。

ご飯が炊けたらすぐに半切りに移し、ご飯全体にすし酢をまんべんなくかけ、ご飯を切りくずすように混ぜ、全体に酢がまわったらうちわで急速に冷ましてつやを出して、かたくしぼったぬれぶきんをかけて冷まします。

## 召し上がり方

のりを用意し、お好みの具を巻いて！いっただっきまーす。

おすすめスター度

かんたん！

おいしい！

ヘルシー！



## お料理名

毎日すこしずつ食べましょう

# 酢大豆

## 材料

大豆 適量

酢（黒酢、ゴールド米酢、健康酢、醸造酢） 適量

## つくりかた

大豆はさっと洗い、フライパンかオーブンの弱火で軽く炒ります。  
密閉容器に大豆をいれ、お酢を大豆が十分にかくれるまで入れます。  
2～3日たったら様子を見、大豆がかくれるくらいまで酢をたす。  
1週間たったら、たべごろです。

## 召し上がり方

一度にたくさん食べる食品ではありません。酢のさわやかな風味を楽しみください。

おすすめスター度

かんたん！

おいしい！

ヘルシー！

1週間がまんがまん

こりこり。酢っておいしい

## お料理名

子供から大人まで大人気。おかあさんの株が上がります

# 酢豚

## 材料（4人分）

豚肉 もも塊（脂身は少ない方がおいしいです） 300グラム

パイナップル（缶詰） 4枚

たけのこ 60グラム

にんじん 50グラム

干し椎茸 3枚

青ピーマン 2個

赤ピーマン 1個

玉葱 1 / 2個

### 【豚肉の下味】

醤油 大さじ1

酒 大さじ1

コショウ 少々

卵 1個

片栗粉 大さじ4

### 【甘酢あん】

酢 大さじ4

砂糖 大さじ6

醤油 大さじ3

水 150cc

水溶き片栗粉 適量

ごま油 少々

サラダ油 少々

## つくりかた

豚肉を一口大に切り下味をつけ、片栗粉をたっぷりまぶして油で揚げます。

赤・青ピーマンは1cm角に切ります。

パイナップル・たけのこ・にんじんは乱切りにし、にんじんは堅めに茹でておきます。

干し椎茸は戻して4つ切りにしておきます。

甘酢あんを合わせます

中華鍋にサラダ油を入れ、(3)を炒め(1)と(4)を加えて5分程にて(2)を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を少々落とす。

## 召し上がり方

酢豚は家族みんなの大好物。家族だんらんのひとときがよりいっそう楽しくなることでしょう。

おすすめスター度

かんたん！

おいしい！

ヘルシー！

豚肉の処理をがんばろう

みんなだいすき。

お酢いっぱい。さわやか～

## お料理名

だいすきなくだものを使ってネ

# サワードリンク

## 材料

お好みのくだもの（りんご、レモン、桃、いちご、バナナなど）

砂糖

はちみつ

酢（黒酢、ゴールド米酢、健康酢）

広口ビンを準備

## つくりかた

くだものは適当な大きさにカットして、広口のビンに入れます

砂糖とはちみつを上から注ぎます。（糖分を制限されている人はやや控えめに）

くだものがかくれるまで酢を注ぎ、ふたをしっかりとします。

1週間ぐらい置きます。1日一回混ぜて偏りがないようにしてください。

くだものを取り出し、水で薄めてのみましょう。

## おすすめのひとこと

缶ジュースを飲みたい！って思うときに、キーンとひやしたサワードリンクはほんとにぴったり。甘いジュース類だと飲んだ後汗がべとべとに感じたり、胃もたれしたりしがちですが、サワードリンクならおいしくてさわやかです。

おすすめスター度

かんたん！

おいしい！

ヘルシー！

1週間待ってね

つめた〜く冷やして

## お料理名

はちみつが酢のすっぱさをやわらかくして、口当たりなめらかなドリンクになります。

# はちみつドリンク

## 材料

酢（黒酢、ゴールド米酢、健康酢） 大さじ1

はちみつ 大さじ2～3

冷水、またはお湯

## つくりかた

酢、はちみつをグラスに入れ、冷水かお湯で溶きます。

## おすすめのひとこと

これぞ、かんたん！レシピ。しかもさわやかな飲み物です。

レモンの輪切りをおしゃれに添えてもいいですね。

おすすめスター度

かんたん！

おいしい！

ヘルシー！

すぐ作れる

つめた～く冷やして

お料理名

夕食のお供にピッタリ

## ゆでタコの三杯酢

材料（4人分）

ゆでタコ 200グラム

小松菜 1把

にんじん 1/3本

切干だいこん 20グラム

調味料

酢（黒酢、ゴールド米酢、健康酢） 大さじ4  
しょうゆ 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
だし汁 大さじ2  
塩 少々

白いりごま（みじんぎり） 適量

つくりかた

ゆでタコはそぎ切りする。小松菜はさっと塩ゆでし、固く絞って3～4センチ長さに切る。にんじんは太めのせん切り、切干だいこんはぬるま湯に5～6分間つけて戻し、やらかくなったら固くしぼって切る。

調味料をあわせて三杯酢を作り、その1/3量で小松菜、にんじん、切干だいこんを合わせたものを和え、5～10分置く。

のみずけを軽くしぼってゆでタコを加え混ぜ、残りの三杯酢を加えて和え、器に盛って白いりごまをかける。

おすすめのひとこと

ゆでタコと、三杯酢。ベストマッチングでおいしさ満点です。

おすすめスター度

かんたん！

おいしい！

ヘルシー！

前準備はがんばろう

たこと三杯酢のハーモニー

さわやか系



## お料理名

のどごしつり。夏の暑さをビビン麺の辛さでノックアウト

# ビビン麺

## 材料（4人分）

冷麺 3玉

白身魚 適量

きゅうり 1本

白菜キムチ 適量

タレ

酢（黒酢、ゴールド米酢、健康酢） 大さじ1  
砂糖・ごま油・すりゴマ 各大さじ1  
にんにく 1片（すりおろし）  
長ねぎ 5cm（みじん切り）  
コチュジャン 大さじ3  
しょうゆ 大さじ2

## つくりかた

白身魚は食べやすく切り、きゅうりは太めのせん切りにします。

タレの材料を合わせます。分量中から少量を取り、にそれぞれからめ、下味をつけます  
大きめのなべにたっぷりお湯を沸かし、冷麺をゆでます。

ゆであがったら流水で洗い、ぬめりを取ります。冷水で冷やして水気をよく切ります。

麺にタレをからめて器に盛り、とキムチをのせてできあがり

## おすすめのひとこと

簡単メニューでおいしい夏の風物詩、冷麺をあじわえます。

コチュジャンを使ったエキゾチックな味付けにくわえ、キムチの味わいが食欲をそそります。

おすすめスター度

かんたん！

おいしい！

ヘルシー！

本格冷麺なのにかんたん

ほどよい辛さが食欲をそそる

夏をおいしく乗り切れる！

お料理名

豚肉がさらっとのどごしよく、お野菜もたっぷりとれる

# 冷しゃぶサラダ

材料（4人分）

ぶた肉 200グラム

粗塩 小さじ1

A { 酢、ごま油 少々

サニーレタス 1 / 2 株

セロリ 1本

パプリカ 2個

たまねぎ 1 / 2 個

B { 酢、レモン汁 大さじ1

しょうゆ 大さじ1.5

にんにく（すりおろし） 小さじ1

マーマレード、粒マスタード 大さじ1 / 2

つくりかた

豚肉はたべやすい大きさに切り、粗塩をふって10分ぐらい置き、Aを入れた熱湯でゆでて水気を切り、冷ましておく。

レタスは手でちぎり、セロリは薄切り、パプリカとたまねぎはせん切りにして器に盛り、冷蔵庫で冷ましておく。

に を盛り、混ぜ合わせたBのタレをかける

おすすめのひとこと

冷しゃぶは家族みんなの大好物。ご飯がすすんで。

おすすめスター度

かんたん！

おいしい！

ヘルシー！

総料理時間は15分！

豚肉をさっぱりと

油脂分が抑えられています