

# お酢を取り入れた食生活

## 種類

穀物酢

すっきり

☆煮物

米酢

まろやか

☆酢の物

黒酢

コクがある

☆ドリンク、中華料理

アミノ酸が豊富。長期間熟成させるため黒色になる。



おすすめ

## 効果



## 料理に使うメリット

変色防止

臭み消し

肉を柔らかくする

黒豆ごはんに酢を混ぜると、  
ごはんがピンク色に!



**なぜ?**

**黒豆の色素** (アントシアニン) と **酢** (酸性) が反応

## 手作りドレッシングサラダ

- トマト (好きな大きさ)  
玉葱 (みじん切りにして水にさらす)  
大葉 (千切り)  
ドレッシング 塩(1g)・こしょう(適量)  
砂糖・酢・オリーブ油 (各小さじ1)

