

平成27年9月4日

お家で簡単！黒酢でおいしい中華料理

今日のメニュー



ポイント

本日は、家庭で簡単に作れる中華料理をご紹介しました。黒酢は中国の伝統的な調味料です。一般の穀物酢や米酢に比べ、アミノ酸が豊富に含まれています。

黒酢には血圧を安定させたり、血液をさらさらにするという嬉しい作用があります。また抗酸化作用や癌予防も期待できるなど、積極的に摂取したい食品です。

今回は酸味や辛味を利用し、残暑が続く9月にも食べやすい献立に仕上がりました。

感想

・自宅では使わない食材や調味料が使えて、面白かったです。黒酢も想像以上に健康に良い効果があり、勉強になりました。

(30代女性)

・黒酢はクセがあると思っていましたが、意外に食べやすくて驚きました。家でも作ってみたいと思います。(40代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)