（広報いが市　令和元年 11 月 1 日号掲載）

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

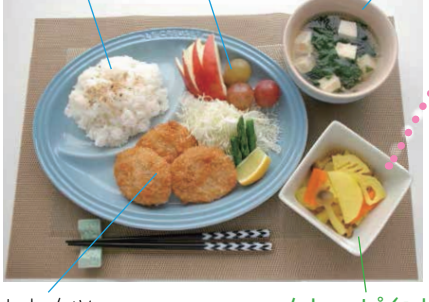
カレーピクルス

お酢でスッキリ習慣

酢はクエン酸、酢酸、アミノ酸を豊富に含み、疲労回復や食欲増進効果、さらに腸内環境をよくする働きがあります。腸内の善玉菌を増やすことで、便通の改善効果が期待できます。今回は食物繊維たっぷりの根菜を使い、酢を手軽にとれるレシピにしました。健康の維持には一日大さじ１～２杯の酢が目安と言われています。

材料（２人分）

	れんこん	40g
	長芋	50g
	しめじ	25g
	にんじん	20g
A	酢	100cc
A	水	100cc
A	砂糖	大さじ１
A	塩	小さじ１
A	カレー粉	小さじ２



1. れんこんは薄いいちょう切り、長芋は半月切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐす。にんじんは短冊に切る。
2. 鍋に【A】を入れてひと煮立ちさせ、れんこん・長芋・しめじ・にんじんを加えて中火で煮る（約１分）。
3. そのまま冷やして漬け込み、器に盛り付ける。

●栄養量（１人前）：熱量　83kcal、塩分　2g
１日あたりの塩分摂取目標量は、男性８g、女性７gです。

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。