# 笑味ちゃんの

~身体にやさしいお酢料理~

## 疲労回復のお手伝い

酢酸やクエン酸、アミノ酸 が含まれていて、疲労回 復効果が期待できます。

### お酢の殺菌効果

主成分の酢酸には強い 殺菌効果があるので、 生野菜や魚の酢洗いは 多くの菌に効果的です。

## 食欲增進作用

お

の

たらき

お酢の酸味が唾液や胃 液の分泌を促し、食欲 が増進するそうです。

# お酢で減塩

塩を1g減らして、お酢を 2.4cc加えると、味覚の バランスがとれるといわ れています。





③フライパンで☆を火にか け、沸いたら火を止める



2フライパンに油を入れて 熱し、①の皮目を下にし て、中火でこんがりと焼 き目を付ける。裏返して 弱火で中まで火を通し、 食べやすい大きさに切る



●鶏もも肉の厚みを均等 にし、塩・コショウで下味 を付ける





笑味ちゃんのプロフィール:いつも明るく元気で好奇心旺盛。特技は「食のポーズ」をかっこよく決めること。

(参考:JA全農ホームページ)

とびあ

flower story

フリージア ——





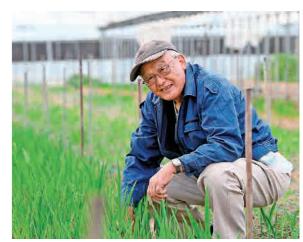
甘い香りが漂います



こ品な赤色「ロサノバ」の発芽



を付けるの つぼみが多くてボリュー や施肥のタ や流れを出す花 とぴあでは、 度に咲か ったらこ イミング 一荷して



浜松市中央区庄和町