

登米の恵み 野菜レシピ

❀ ふきの酢漬け

材 料(4人分)

- ・ふき 350g
- ・らっきょう酢 250～300g
- ・ガムシロップ 2個
- ・重曹 少々

[1人あたり]

エネルギー: 105kcal

食塩相当量: 0.1g

作り方

- ① ふきは筋(皮)を取り、4cm位の長さに切る。
- ② 鍋にふきが隠れる位に水を入れ、重曹を少々入れ、5～7分間、太さに応じてゆでる。
- ③ ゆでたふきを水に入れて冷ます。
- ④ ふきの水けをよく切って容器に入れ、そこにらっきょう酢とガムシロップを入れてかき混ぜ、2～3日冷蔵庫に入れて置く。
味がしみ込んだら出来上がり。



《ひとくちメモ》

◆ふきはほとんど水分からできており、食物繊維やカリウムが含まれています。

カリウムには体内にある余分な塩分を排出する働きがあり、それが高血圧の予防や改善につながります。

◆ガムシロップを加えることで味がまろやかになります。お好みに応じて加える量を調整してください。

♪ 登米市食生活改善推進員協議会 ♪