

お酢の酢酸菌は免疫細胞を活性化し、免疫バランスを整え、花粉症などのアレルギー症状をやわらげます。

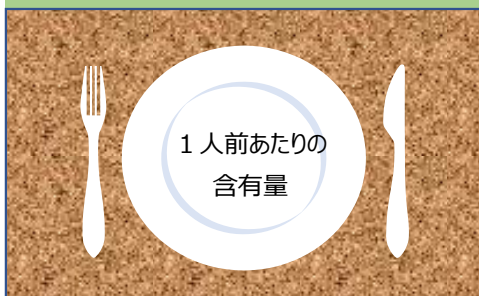


みょうがの甘酢漬け

2024/4/9

材料	3	人前	調味料		
みょうが	3	本	かんたん酢	大さじ	1

栄養成分表



8	Kcal エネルギー
0	ミリグラム コレステロール
2	グラム 炭水化物
0.2	グラム 食塩相当量

作り方

- ① みょうがは縦半分に切る
- ② タッパーにみょうがとかんたん酢をいれてつけ込む