

リンゴ酢 Recipe

Recipe

No. 01

美容と健康に



材 料

りんご 2kg
(紅玉あれば)
米酢 1.8ℓ
砂糖(はちみつ可) 1kg

効 能

＊免疫力UP
＊血圧・コレステロールの安定
＊何より美味しい！

つくりかた

- ① りんごは洗って水気をきり、4つ割にする
- ② ①と他の材料全部をマキシデコにいれ、密封する(室温)
- ③ 1ヶ月頃から、リンゴはいつでも取り出して(そのままでいい)天日干しして利用する



Cooking Instructions

リンゴ酢の利用



-ドレッシング-

- 濃縮だし 200cc
- ガーリックオイル 70cc
- りんご酢 200cc

-マヨネーズ

ドレッシング



- ケチャップ 大さじ5
- すりごま 大さじ3
- マヨネーズ 100cc程
- ガーリックオイル 80cc
- りんご酢 100cc

酢大豆に！

大豆 300g
りんご酢



食後に5～10粒
どうぞ！

大豆は洗って
ウェーブ2000丸(大)
に入れカバーで
5分(目安)

タッパーウェアに大豆を入れ
りんご酢はヒタヒタ！

調味料や漬け床

ヌカとりんご酢をまぜ
(床はバラバラ)
魚を漬け込む
(半日～2日まで)

臭みが抜け
とてもおいしい～！

和
の
お
か
ず

洋
の
お
か
ず

和
の
主
食

洋
の
主
食

汁
物
・
ス
ー
プ

デ
ザ
ー
ト
・
ド
リ
ン
ク