

からだに美味しい
レシピ

02

February

ゆず
~yuzu~

健康ポイント ▶ 皮・果肉・種まで栄養満点！

- 皮に含まれているヘスペリジンには血流改善効果があり、冷え性や肩こり・むくみの解消、生活習慣病の予防や美肌効果も期待。
- 爽やか香りによりリラックス効果も得られ、ストレス解消や安眠効果にもつながる。

調理例

ゆず大根

材料 (2人分)

- 大根…500g ○塩…大きじ 1
- 砂糖…50g ○お酢…40cc
- ゆず…1 個

作り方

- 01 大根は拍子切りに、ゆずは皮を千切りにして、実は半分に切っておく。
- 02 タッパーに切った大根、千切りにしたゆず、ゆずの絞り汁、塩、砂糖、酢を入れる。
- 03 タッパーの蓋をして、軽くゆすって混ぜる。
- 04 半日くらい置いたらできあがり☆

