

おうち時間を楽しむ“酢ごもりレシピ10選”公開！おいしくて健康なお酢料理で、楽しく”酢ごもり”しませんか？

「お酢でおいさと健康を考える会（以下、お酢健）」は、2020年4月28日（火）より、おうち時間を楽しむ”酢ごもりレシピ10選”をお酢健WEBサイトに公開いたしました。おうちで過ごす時間が増加している中で、運動不足などで健康が気になる方、普段料理はしないけどチャレンジしたい方、家族と一緒に料理を楽しみたい方などにおすすめです。お酢は毎日のおいさと健康役立つ力をたくさんもっていますので、ぜひ”酢ごもりレシピ”で食卓を囲んでみてはいかがでしょうか。

おうち時間を楽しむ 酢ごもりレシピ



- “酢ごもりレシピ10選”

■酢ごもりレシピ①

在宅生活で健康が気になりはじめたときの酢ごもりレシピ

<キャベツサラダ／肉汁たっぷり餃子／野菜ジュースと黒酢のドリンク>

【URL】 <https://osuken.jp/sugomori01>

■酢ごもりレシピ②

普段料理をしない人でもチャレンジ酢ごもりレシピ

<鶏のさっぱり煮／さっぱりレンチンしめじ／納豆とオクラのめかぶあえ>

【URL】 <https://osuken.jp/sugomori02>

■酢ごもりレシピ③

毎日家にいる生活を健康に楽しむ酢ごもりレシピ

<野菜のピクルス／自家製カッテージチーズ／バイキングちらし>

【URL】 <https://osuken.jp/sugomori03>



野菜ジュースと黒酢のドリンク



野菜のピクルス

• オンラインでつながる”酢ごもりレシピ”

おうち時間を楽しむ”酢ごもりレシピ”と一緒に食卓を囲むことのできないご家族やご友人などとも楽しむこともできます。オンラインでつながることで、各自で持ちよったお酢料理で「酢ごもりオンライン会」などを企画してみたいかがでしょうか。お酢健のスタッフで実際に「酢ごもりオンライン会」を実施いたしました。それぞれが準備したおすすめの”酢ごもりレシピ”を紹介し合い、お酢を使った料理のおいしさや楽しさ、健康についてなど、様々な方向へ話題が広がり、「そんな使い方知らなかった！今度やってみる！」、「毎日お酢を摂って健康を目指す！」など大いに盛り上がりました。



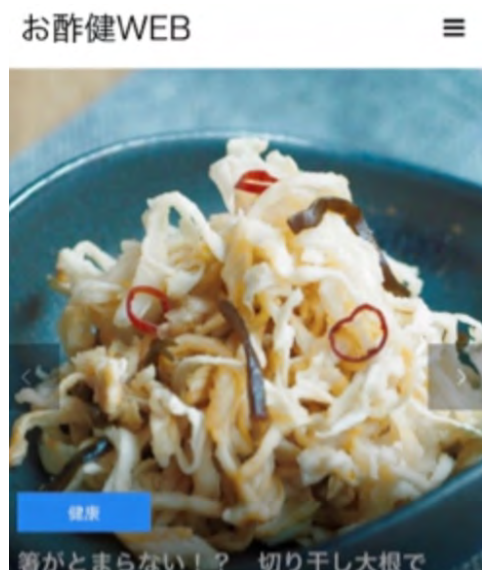
• お酢でおいしさと健康を考える会・お酢好きアカウントについて

株式会社おいしい健康と株式会社Mizkanは、「お酢」が持つ魅力を、正しく広く皆さまにお伝えし、日々の食事でおいしく活用して頂くため、「お酢でおいしさと健康を考える会」を設立しました。今日のその一食が、未来のからだを作ること。その大切さを、医療従事者や料理研究家、有識者の方々を通じて多くの生活者の方々に広めるために活動していま

す。お酢健WEBでは毎月様々なレシピやお酢に関する情報を紹介しています。ぜひご覧ください。

また、Twitterアカウント「お酢好き集まれー！」も運用しております。お酢が好きな「酢好きさん」のためのアカウントとなっており、お酢の、おいしい・たのしい・ためになる情報を日々投稿しています。（フォロワー数は40,000人）

お酢健WEB : <https://osuken.jp/>



Twitterアカウント : https://twitter.com/osu_lv

