

栄養科 小沼科長が 『わかさ 2017年6月号』に掲載されました！

「酢モヤシ」とは？

酢酸・食物繊維たっぷり！
作り方は、茹でたモヤシをお酢に
漬けて置くだけ☆
今日のおかずに一品プラスしてみても
どうでしょうか😊！

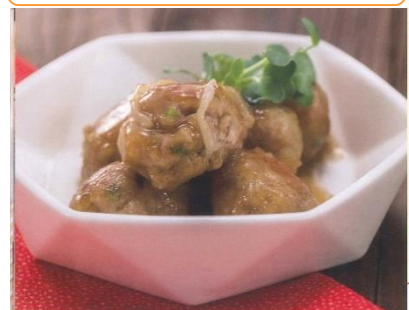


バリエーションは30も！？

12ページにわたり、酢モヤシを使った
簡単で飽きないレシピが紹介されております。
書店でお見かけした際は、ぜひご覧ください♪



酢モヤシつくね



※著作権は、(株)わかさ出版にあります