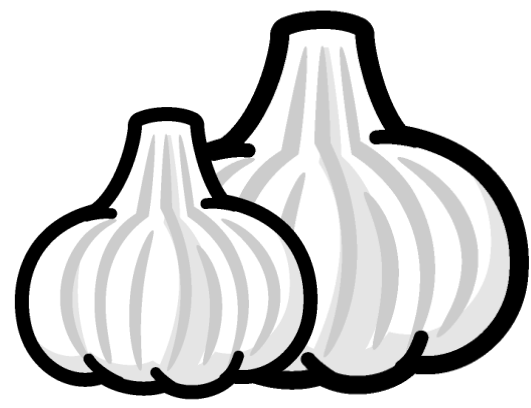


栄養満点

ニンニク



～栄養効果～



ニンニクにはたくさんの効能や効果が期待されています。

症状	風邪、ガン、高血圧、喘息、
健康	安眠、冷え性、疲労回復、便秘、更年期障害
美容	肌荒れ、老化防止、ダイエット

～ニンニクの保存方法～

1、にんにくの皮をむく。



芽も出ずに、自然解凍で1分後からみじん切りもできます。

2、タッパーに入れて冷凍庫に入れるだけ！

～ニンニクを使った調味料～

☆にんにく醤油☆



●材料●

- ・濃口しょうゆ 200cc (1カップ)
- ・にんにく(皮をむいたもの) 4～6片

●作り方●

材料をすべて合わせるだけ！冷蔵庫で1ヶ月以上もちます。(保存は市販のしょうゆ入れまたはソース入れを使うと便利。)

●日経ってしょうゆがしみ込んだにんにくは、刻んでチャーハンなどに入れると美味しいです。

☆ガーリックペッパーオイル☆



●材料●

- ・鷹の爪 2～3本
- ・ガーリックチップス(ドライ) 大さじ1杯強
- ・ローリエ(ドライ) 2枚
- ・オリーブオイル 100ml

●作り方●

好きなボトルに材料をすべて入れるだけ！2～3日置いたら出来上がり。

●鷹の爪を手でちぎって入れると辛さが増します。



豆知識



～ニンニクの選び方～

- 1、皮が白くて均一なもの
- 2、皮が重なっていて中身が見えないもの(皮が茶色いものは鮮度が落ちている)
- 3、重量感のあるものを選ぶのがよい。

サラダ、ピザ、パスタなどにぴったり！！