酢たまねぎに挑戦

知り合いの還暦近い健康を考える人から「酢たまねぎ」を勧められた。

玉ねぎをミジン切りに。包丁でもフードカッターでも。

それをガラス容器に入れ、はちみつを2杯。

そして黒酢をかぶるくらい入れて、冷蔵庫に。

一晩おいて出来上がり。

知人はできあがったものをアイスクューブにしてお料理に活用している。

こちらは、生野菜、温野菜に、酢玉ねぎ、オリーブオイル、バルサミコ酢をかけてむしゃむしゃ。

体脂肪減、免疫力アップということであるが、「いわしの頭信心から」まずは三か月トライしてみる。