

しょうがは、^{けっこう}血行をよくしてからだを^{あたた}温めてくれ

^{こうか}る効果や、^{めんえきよく}免疫力を高めて、^{たか}風邪を防いでくれる

^{こうか}効果があります。



^{ほか}他にも^{しょくよくぞうしん}食欲増進、^{いちょう}胃腸の^{ちょうし}調子をととのえるなど

^よからだに良いことがたくさんあります。

^{きょう}今日はそのしょうがを使った「^{つか}豚肉のしょうが焼き^{ぶたにく}^や

^{どん}丼」です。しっかり^た食べて^{げんき}元気に^す過ごしましょう！



ぶたにく や どん あ もの こんさい しる
豚肉のしょうが焼き丼、しらすとおかかの和え物、根菜みそ汁