

しょうがは、^{けっこう}血行をよくしてから^{あたた}だを温めてくれ

^{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^{かせ}防いで^{ふせ}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

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^{ぶたにく}しょうが^や焼き

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}
豚肉のしょうが焼き丼、しらすとおかかの ^あ ^{もの} ^{こんさい} ^{しる}
和え物、根菜みそ汁