

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

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

^{こうか}る効果があります。^{ほか}他にも^{しょくよくぞうしん}食欲増進、^{いちよう}胃腸の^{ちょうし}調子

をととのえるなどからだに^よ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^{つか}使った

^{とりにく}「鶏肉のしょうが炒め^{いた}丼^{どん}」です。

^たしっかり食^{げんき}べて元^す気に過ごしましょう！



