

しょうがは、<sup>けっこう</sup>血行をよくしてから<sup>あたた</sup>だを温めてく

<sup>こうか</sup>れる効果や、<sup>めんえきりよく</sup>免疫力を高めて、<sup>たか</sup>風邪を<sup>かせ</sup>防いで<sup>ふせ</sup>くれ

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

をととのえるなどから<sup>よ</sup>だに良いことがたくさんあ

<sup>きょう</sup>ります。今日はそのしょうがを<sup>つか</sup>使った

<sup>とりにく</sup>「鶏肉のしょうが<sup>や</sup>焼き<sup>どん</sup>丼」です。



<sup>た</sup>しっかり<sup>げんき</sup>食べて<sup>す</sup>元気に過ごしましょう！



とりにく <sup>や</sup> <sup>どん</sup> <sup>あ</sup> <sup>しる</sup>  
鶏肉のしょうが焼き丼、からし和え、なめこのみそ汁