

ふりかけ

ごぼうサラダ

厚揚げのしょうが
あんかけ



ごはん

肉じゃが

汁物より
控えめに
盛りましょう

12月2日(火)



厚揚げの しょうがあんかけ

生姜には、胃腸を刺激して内臓の働きを活発にして、体の中から温める働きがあります。また、片栗粉を使ったあんかけも料理を冷めにくくする効果があり、寒い冬にぴったりの料理です。