

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9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。