

5月22日(金)



たまねぎ

厚揚げのしょうが焼

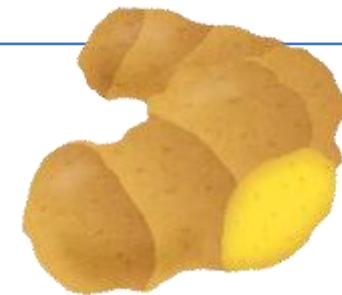
豚肉のピリ辛炒め



ごはん

塩ちゃんこ汁

しょうが



しょうがは、食欲を増強したり、食材の生臭さを消したりする働きがあります。また、体を温め、のどの痛みをやわらげる働きもあるので、体調管理にも役立ちます。

料理に加えると味がしまって、仕上がりがよりおいしくなります。