



寒い季節をポカポカに あたたかしょうが生活

寒い冬は、体の温まる食材をいっぱい摂りたいものです。「あたため系食材」といえば、皆さんよくご存知の「しょうが」が代表格。しょうがには血行を促進するショウガオール、免疫力を高めるジンゲロール、疲労回復に効果的なシネオールなど、体にいい成分が盛りだくさんです。

人気レシピ「しょうがのはちみつ漬け」は、はちみつの栄養も摂れる、冬の体にいいことずくめの保存食。作り方は簡単。皮をむいて薄くスライスしたしょうがを清潔な瓶に入れ、ひたひたになるまではちみつを注ぐだけ。常温で漬けあがりまで2、3日です。あとは、冷蔵庫で保存しましょう。

しょうがのはちみつ漬けは、パンに塗っても美味しいし、また、飲み物にひとさじ入れればお手軽しょうがドリンクに。しょうが紅茶、お湯割りもおススメ。ホットミルク、チャイやココアにもよく合いますから、ぜひお試しください。

しょうがあれこれ

具だくさん しょうが豆乳スープ

水を張った鍋をひと煮立ちさせ、具材のすべてを入れて火を通す。最後に豆乳を加え、沸騰する前に火からおろす。味付けは塩、こしょう、ブイヨンで。

おろししょうが



豆乳、水

豆乳と水の割合は2:1

具材

白菜、にんじん、たまねぎ、きのこ、ザーサイ、ハムなどお好みで適量



暮らしのヒント・・・冬の風邪対策をおさらいしよう

寒さに負けない体作りに必要なのは――

風邪の季節、自分でできる予防策について、基本をおさらいしておきましょう。大事なものは、手洗いやうがい、適度な睡眠と運動です。慢性的な睡眠不足やダイエットは大敵だから注意して。水分をたっぷり摂ることも忘れずに。寒さに負けないためにも、しょうがなどの体の温まる食材を積極的に摂りましょう。



あたたか ジンジャーアップルドリンク

お湯に材料をすべて入れたら、電子レンジで加熱する。(1分弱)

おろししょうが

すりおろしたりんごとレモン汁をあわせて



1人分の目安は200cc

**新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい！！**

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

※丸の付いている日が定休日です。