

しょうがには食材の生臭みを消す作用や、殺菌作用があります。また、血の流れを良くして身体を温める作用もあります。今日は豚肉におろした生姜を漬けているので、生姜の香りが豚肉に絡み、ごはんがすすむ味です。



りょうりうしの後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*

ゆかり和え*

牛乳○

豚肉の生姜炒め丼★○*

みそ汁○*