

情報発信プロジェクトチーム

わたしの #いのぐるめ

さむ〜い季節になりました。風邪予防などはしていますか？

いの町には寒い季節を乗り切る心強い特産品があります！

それはみなさんご存知の・・・そう！ **しょうが!!!**

実際にわたしたちがつくってみておいしかったしょうがの食べ方を紹介します。



【しょうがの効能・効果】

しょうがの効能は、抗炎症作用・鎮痛作用・血液サラサラ効果・血行促進作用・殺菌作用・整腸作用など、からだに良さそうな効能ばかり☆

しょうがの成分として有名なものに、「ショウガオール」というものがあります。この成分が、血管を拡張させ、からだを全身から温めてくれるそうですよ (*^_^*)



肉みそ



餃子のタネ

いつもの料理にしょうがをプラスしたり
ニンニクの代わりにしょうがを使用☆

しょうが肉みそ入りラーメン

塩ラーメンと
味噌ラーメン
にトッピング



しょうがたっぷり餃子

美味しい餃子が
できました！



作ってみたら、#いのぐるめで Instagram に投稿してね！
いの町公式 Instagram に作成風景が載ってるかも??ぜひ見てね♪

いの町公式
Instagram

