

12月3日(火)

- ・ごはん
- ・ぶた肉のしょうが炒め
- ・みそ汁
- ・牛乳



しょうがはおもに食事をおいしくしたり、食欲を増進させたりする、香辛料として料理に使われます。日本料理や中華料理では魚や肉料理のくさみを消すためにも多く使われます。今日はすりおろして豚肉といっしょに炒めて、肉のくさみを消して、香りをつけています。しょうがには、体を温める働きがあります。かぜのひきはじめにはおろしたしょうがと刻んだねぎに熱湯を注いだものや、しょうがとはちみつを熱湯でとかしたものを飲むと体が温まります。