

メディカルハーブ通信 vol.1

生姜 ~Ginger~

生姜に含まれるショウガオールは血行をよくし
体を温めてくれる作用があります。

これから寒くなる季節にはちょうどいいかもしれません。



ジンジャー Dressing

オリーブオイル	大1
生姜	小2(15g)
酢	大1
醤油	小1
塩	ひとつまみ

作りやすい分量での紹介です。
油は高カロリーです。
かけすぎには注意しましょう。

メディカルハーブコーディネーター
管理栄養士 平井 千裕