

8月健康おうちごはんレビュー

8月開催日：9日（金）午前、21日（火）午前



～生姜八チミツ～ 鶏の照り焼き丼

鶏の照り焼き丼

生姜八チミツだれに鶏肉をしっかりと漬けておきます。

たれにつけておくことで、肉がやわらかく食べやすく、味がしっかり入って美味しい照り焼き丼ができました。

以外と自宅で簡単に本格的な照り焼き丼ができてしまうので嬉しいですね。

生姜八チミツだれは
★胃腸の調子を整える
★肉体疲労の回復に効くのだそうです。



ジンジャー風味の白和え & ジンジャーラッシー

ジンジャー風味の白和え

具沢山の白和えに生姜八チミツの生姜をみじん切りにして加えます。

ひと味違った白和えに。

生姜はさりげなく、さっぱりと、又ピリッと味を引き締めてくれます。

ごま風味ともマッチして食が進みます～



ジンジャーラッシー

生姜八チミツとヨーグルト、牛乳、氷をミキサーにかけるだけ！！

簡単でさっぱり美味しいラッシー！

夏の疲れた身体が元気になりそう！！

