

9月健康おうちごはんレビュー

9月開催日：6日（木）午前、20日（火）午前



トマトのジンジャーハニーペンネ

トマトベースのペンネソース
生姜の入ったソースで、パンチが効いて、少し刺激のあるひと味違った美味しいペンネができました。

先生曰く

生姜は良い事がたくさんありますが、その中のひとつとして、身体の中の古い油を出してくれるそうです。



生姜ココアフレンチトースト & 生姜ココアラテ

生姜ココアフレンチトースト

生姜のすりおろしとココアとはちみつで作った生姜ココアをベースに2品

フレンチトーストはいつもの液に生姜ココアを加えて作ったお味は？！

ちょっぴりピリッとして甘さも控えめで大人の味！
飽きのこない味ですね～。

生姜ココアラテ

もう1品は生姜ココアに牛乳を加えて混ぜるだけ。

温めても冷めてもさっぱりと頂けます。

すりおろした生姜の繊維がありますが、それも一緒に頂くのが身体に良いとか。

