

1・2月

寒い季節に！ 体ぽかぽかしシピ

カロリー

570 kcal

塩分

1.9g

menu

イワシの生姜つみれ鍋

水菜のみぞれなめたけ

れんこんとツナのサラダ

豆腐でチョコムース



冷えが続くと疲労が解消されにくい
など体に悪影響です。また、体を温
めることは免疫力をアップさせ、風
邪予防にもつながります。

〈体を温める食材〉

根菜類：れんこん、人参 など

魚：いわし など

香味野菜：生姜、大葉、ねぎ など

香辛料：ココア など

