

6

月

第31回

紫陽花の花が鮮やかな色を見せる季節となりました。  
いかがお過ごしでしょうか。

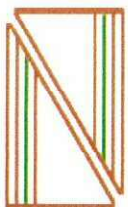
～6月の炊き込みごはん～ 「新生姜の炊き込みごはん」  
・新生姜  
・油あげ

さわやかな炊き込みごはんです。  
ちょうど暑くなり始める時期、新生姜のやさしい風味が  
食欲をかき立ててくれます。  
ポイント…生姜をできるだけ細かくせん切りすること！  
汁ものに新じゃがと三ツ葉のみそ汁はいかがでしょう。

“新生姜の効能”

ヒネショウガと大きな違いはありません。  
血液の循環を促進し、体を温める効果があるので  
夏に多い冷房冷えから体を守ってくれます。  
また、さわやかな香りは食欲を増進させる作用があるため  
夏バテや疲労回復に役立つとされています。  
これからの季節に向けて積極的に  
食べていただきたい食材です。

暦のうえでは夏もすぐそこです。  
お元気でお過ごしください。



NORITOMI

ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL: 0944-74-1000

HP: <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5

担当: 堤・新開