

とうもろこしご飯

今回はホールコーンを一緒に炊き込みました。アレンジとして、コーンをバターと醤油で味付けしてから炊き込めば、焼きトウモロコシ風の炊き込みご飯になります。



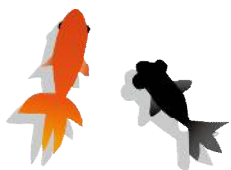
高野豆腐の白和え

高野豆腐にたくさん含まれるアルギニンが末梢神経をリラックスさせ血行を改善してくれる働きがあります。今回は、煮物ではなくサラダで高野豆腐を頂いてみました。



サバのトマト煮込み

DHA・EPAにも血液をサラサラにし血行を良くする効果があります。
ムシムシとした日が続いていますので、今回は生ではなくサバ缶を使用しました。ポイントはサバ缶の汁も使用することです。



黒糖ジンジャードリンク

生姜は体を温める食品の代表です。生姜の成分が濃縮されているので冷やして飲んでも体がどんどん暑くなってきました。煮つめてサイダーで割るとジンジャーエールとしても楽しめます。

