



新ショウガ煮



材料

新生姜	800g	生姜の効用（食べ過ぎ厳禁） 1 老化抑制効果。抗酸化作用あり 血液や細胞内の酸化防止。 2 発がん予防効果 3 美容とダイエット 老化防止成分のジンゲロールは血管を拡張させ血のめぐりをよくする。冷え性改善や脂肪を燃やす効果。
調味料		
かつおだし	½カップ	
みりん	½カップ	
酒	½カップ	
濃口醤油	0.8カップ	
きざら	100g	

作り方

- ① 生姜を水から沸騰さす（2〜3みりの小口切り）
- ② 沸騰したらざるにあげ2〜3回ほど水にさらす
- ③ 水きりして分量の合わせ調味料の中で煮る
- ④ 汁が8分目くらいで火を消す

