



— コロナに負けない  
カラダ作り —

# 免疫カアッ レシピ



<長芋もずく酢和え>



火を使わず  
5分で  
出来ちゃっ!!  
♪♪

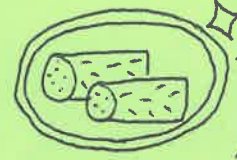
## 長芋もずく酢和え



- もずく酢 2パック
- 長芋 4cm
- きゅうり 1/4本
- 塩 少々
- 生姜 1/2かけ

1. 長いものは皮をむき、せん切りにする。
2. きゅうりは薄い輪切りにして、塩でもみ、水気が出たら、水洗いして、水気をしぼる。
3. ボウルに もずく酢、1・2を混ぜ合わせ器に入れ、せん切りにした生姜を盛りつける。

Q. 長芋は何か  
体にいいの?



A. 長芋は栄養価が

高く、ビタミンB群、ビタミンCがたっぷり含まれています。また免疫カアッにも交かく善玉菌を増やす栄養素もたっぷり入っています。この栄養素をムダなく摂取するには生で食べるのがオススメ

コロナウイルスの影響で、大変な日々が流れてきたなか、このチラシをお手にとって頂き、ありがとうございます。大変な時だからこそ、少しでも地域の皆々様のおかになれれば...と思い、小青報を発信しております。これからもどんどん発信していきますので、みなで一緒に元氣を取りましょう!!

ケアプランセンターホップラ池田  
TEL: 072-754-0340

