さくら通信 12月号

毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

第5回 健康増進栄養セミナー開催！

弊社代表の阿部忍のセミナーにご参加いただいた
皆様、誠にありがとうございました！
講演会を通して疑問に感じたことや、
普段の食事に関するお悩みなどがあれば
お気軽にご相談ください！

今回の講演の中でお話がありました
「玉ねぎ」は水にさらしたり、
加熱すると血液をサラサラにする成分
が減ってしまうため、
生で食べるのがおすすめです！
12月号では、生で美味しく食べられる
玉ねぎドレッシングのレシピを
ご紹介致します✨

玉ねぎドレッシングのレシピ

材料（15～20回分）
- 小玉ねぎ1個
- ニンニク1かけ
- お酢、醤油　大さじ６ずつ
- 砂糖　大さじ1
- 塩　小さじ1
- サラダ油orごま油　大さじ10

作り方
1.玉ねぎ・にんにくをすりおろします。
2.調味料をすべて加え、混ぜたら完成。

クリスマスの
サラダやローストビーフのたれ
にもぴったりです！

メールやSNSでも相談をお待ちしております！
桜町調剤薬局　管理栄養士　高橋果歩
Mail: sakuramati.kaho@outlook.jp
X（旧Twitter）: sakura_mati_