

## 5月21日（木）

きょうは“ユーリンチー”についてのお話です。

ユーリンチーとは、<sup>とり</sup>鶏のから揚げに、<sup>あ</sup>刻んだ長ねぎが入った<sup>あまず</sup>甘酢  
<sup>しょうゆ</sup>醤油のタレをかけた中国の料理です。

たっぷりと使われている長ねぎには、ビタミンCや<sup>べーた</sup>βカロテン、  
カルシウム、アリシン、ネギオールという<sup>えいよう</sup>栄養がたっぷり含まれてい  
ます。これらの<sup>えいよう</sup>栄養には、体の病気に対する<sup>ていこうりよく</sup>抵抗力を高めて、カゼ  
などの病気を<sup>よぼう</sup>予防します。また、長ねぎは、<sup>ずつう</sup>頭痛や<sup>げり</sup>下痢などにも<sup>こうか</sup>効果  
があると言われていて、昔は食べるだけではなく薬としても使用さ  
れていたようです。

まろやかな<sup>す</sup>酸っぱさが<sup>しょくよく</sup>食欲を増してくれて、とても食べやすいと  
思いますので、残さずにしっかり食べましょう。