

7月2日（木）

きょうは、中居小学校でしか食べられない、オリジナル^{こんだて}献立の日です。

きょうは、オリジナル^{こんだて}献立として「ねぎ塩ダレから^あ揚げ」が登場します。この^{こんだて}献立は、しょうがと酒で^{したあじ}下味をつけた^{とりにく}鶏肉に、でん^{ぷん}粉をまぶして^あ揚げ、長ねぎやにんにく、レモン^{じる}汁を使用した、さっぱりとした“ねぎ塩ダレ”を上からかけた^{こんだて}献立です。ユーリンチーの塩だれバージョンだと思って食べてもらえればと思います。

たっぷりと使われている長ねぎには、ビタミンCや^{べーた}βカロテン、カルシウム、アリシン、ネギオールという^{えいよう}栄養がたっぷり^{ふく}含まれています。これらの^{えいよう}栄養には、体の病気に対する^{ていこうりよく}抵抗力を高めて、カゼなどの病気を^{よぼう}予防してくれますので、ぜひ残さずにしっかり食べましょう。