

9月8日（水）

きょうは、“チンジャオロースー”についてのお話をします。

“チンジャオロースー”とは、^{ほそぎ}細切りにしたピーマンと、同じく^{ほそ}細く切った肉を^{いた}炒めた^{ちゅうか}中華料理です。ピーマンは^{にが}苦い味が^{とくちょう}特徴で、^{にがて}苦手な人が多いと思いますが、ビタミンAやC、Eがとてもたくさん^{ふく}含まれています。特にビタミンCはレモンの2倍、トマトと比べると5倍も^{ふく}含まれています。ビタミンなどの^{えいよう}栄養は病気に負けない体を作ってくれますので、残さずにしっかり食べましょう。