

## 6月12日（月）

きょうは、中居小では3回目の登場になる「ねぎ塩ダレから揚げ」のお話しをします。この献立は、しょうがとお酒で下味をつけた鶏肉に、でん粉をまぶして揚げ、長ねぎやにんにく、レモン汁を使用した、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βカロテン、カルシウム、アリシン、ネギオールという栄養がたっぷり含まれています。これらの栄養には、体の病気に対する抵抗力を高めて、カゼなどの病気を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。