

1月15日（月）

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、^{とり}鶏のから揚げに、^あ刻んだ長ねぎが入った^{あまず}甘酢
^{しょうゆ}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^{ベータ}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}予防します。また、長ねぎは、^{ずつう}頭痛や^{げり}下痢などにも^{こうか}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^す酸っぱさが^{しょくよく}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。