

7月6日（水）

きょうは、中居小学校でしか食べられない特別オリジナル^{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、しょうがとお酒で^{したあじ}下味をつけた^{とりにく}鶏肉に、^{ぶん}でん粉をまぶして^あ揚げ、長ねぎやにんにく、レモン汁^{じる}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。