

献立ひとくちメモ

2月27日(月)



学年末考査お疲れさまでした。



最終日の今日は、鶏肉をたっぷり使ったバターチキ

ンカレーです。動物性たんぱく質である鶏肉は疲労回復効果があり、集中力を高めてくれます。鶏肉は1時間以上ヨーグルトに漬け込みました。ヨーグルトはまろやかな口当たりと、ほどよい酸味が特徴です。特に肉との相性がよく、肉質をやわらかくして臭みをとってくれる効果があります。また、ヨーグルトを加えることによりトマトの酸味が抑えられて味がマイルドになり、コクがでます。

大根にはビタミンCが多く含まれているので、免疫力が向上し、テスト勉強で疲れた体をいやしてくれます。免疫力とは、細菌やウイルスなどから身を守る能力のことです。

デザートのリんごは「サンふじ」です。甘味・酸味・歯ごたえの3拍子がそろった人気の品種です。「サン」とは「太陽」のことで、太陽の光をいっぱい浴びたふじりんごのことを「サンふじ」といいます。甘くて果汁が多く、サクッとした硬めの食感が特徴です。