

平成29年2月28日（火）



牛乳 全粒粉パン
タンドリーチキン
フロッコリーのおかか^あ和え
白菜^{はくさい}のクリームスープ

タンドリーチキン

カレー粉の^こ主成分、ターメリック（^{しゅせいぶん}うこん）が^{いちょう}胃腸をととのえます。

カレー粉を入れたヨーグルトにつけることで、チキンが^{やわ}柔らかく、また^{あま}甘くおいしくなります。

白菜^{はくさい}

^{ふゆやさい}冬野菜の代表的なもので、^{いちばん}一番おいしいのは、^{しも}霜の降りるころです。

白菜とは、^{かんじ}漢字で「^{しろ}白い菜」と書くように、^{しろ}白いところが多く、

その^{えいようせいぶん}栄養成分は、^{かぜ}かぜをふせぐ^{ビタミンC}ビタミンCを多く^{おお}ふくみます。

^{なべりょうり}鍋料理にしたり、^{しる}おひたしや汁ものにしてもおいしいですね。

今日は^{きょう}洋風の^{ようふう}クリームスープに入れました。

