



綾東こども園

寒さ厳しい2月の給食だよりでは、風邪予防に良い鶏肉を紹介します

皆さんは、風邪をひいたに消化の良い物と考える時にお肉を排除しませんか？
実は野菜よりお肉の方が消化によくお肉に含まれる脂質は胃腸を活発にする手助けをしてくれるのです！

特に鶏肉はビタミンAが豊富で、喉の粘膜の新陳代謝を上げ、ウイルスの侵入を防ぎます。
さらに鶏肉には体温を上げる効果があり、風邪をひいた時におすすめの食材です。
部位事の栄養は、むね肉はうま味成分が多く、モモ肉はアミノ酸が多い。

風邪に効く王道の
メニュー

チキンスープ

材料（5人分）サラダ油 5g 鶏肉 300g 塩 1g 薄力粉 10g にんにく 20g
玉ねぎ 1個 セロリ 1本 しょうが 20g 塩コショウ 適量
人参 1本 ジャガイモ 1個 アスパラガス 3本 スイートコーン 50g

作り方

- 1 鶏肉に塩胡椒してから薄力粉をまぶす。
玉ねぎ、セロリ、人参、アスパラ、ジャガイモは角切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を入れて鶏肉を両面焼く。
- 3 鍋から鶏肉を出しにんにく、生姜、玉ねぎ、セロリを炒める。
鶏肉を戻して水、塩を加える。
- 4 蓋をして弱火で鶏肉が柔らかくなるまで煮込む。



* 鶏肉は、きつね色になるまで焼き色を付けると香りと味が良くなります！

* コンソメを入れなくても鶏肉や野菜から出汁がでます。

じっくり煮込むのがポイントです！

