

2016/06/21 

**今日の給食** | by 校長

献立：牛乳、ごはん、すまし汁、鶏肉となすの揚げ煮



すまし汁



鶏肉となすの揚げ煮

**茄子**はインドの東部原産で、ビルマを経由して中国へ渡り、日本に伝わったと言われています。日本でも栽培歴史は古く、丸型や卵型、小茄子から長茄子・大長茄子までたくさんの品種が栽培されています。

**茄子**の成分はほとんどが水分ですが果皮の色素**ナスニン**は**抗酸化作用**がある**アントシアニン**の一種です。



**茄子**は油との相性も良く、油を使って料理するときれいに仕上がります。

今日は鶏肉と茄子・ピーマンを油で揚げてあり、甘辛いたれで仕上げたのでご飯にぴったり、とってもおいしかったですよ。