

鶏肉のりんごソース

平成 30 年 11 月 30 日
北空知圏学校給食センター

鶏肉のりんごソースのソースには深川産の「りんご」と「りんごジュース」を使用しています。昔から、「りんご1個で医者いらず」と言われるほど、りんごには多くの栄養が含まれています。

りんごの皮には、食物繊維がたくさん含まれていて腸の中をきれいにする働きがあります。

また、クエン酸やリンゴ酸が含まれているので、乳酸を減らし疲れをとり除く効果があります。



品種は「ふじ」です。

<風邪にも効果的>

風邪をひくと鼻からのどにかけて炎症を起こしたりします。そんな時、食物繊維のペクチンが粘膜を保護し、リンゴ酸は炎症をやわらげてくれる効果があります。