

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉
にんにく	青森
しょうが	高知
たけのこ	熊本
にんじん	青森
たまねぎ	北海道
ピーマン	茨城
キャベツ	茨城
こまつな	東京
もやし	栃木
だいこん	青森
ほししいたけ	大分・鹿児島
りんご	長野

今日の給食は「回鍋肉丼」に「春雨サラダ」と「りんご」です。「回鍋肉(丼)」は中国の四川料理のひとつであり、肉とキャベツなどの野菜を炒め、甘みそで味付けした白ごはんにはピッタリな料理です。本場中国では、豆板醤が多めの辛めの味付けで、キャベツではなく“蒜苗(スゥアンニャオ)”と呼ばれるにんにくの葉を使うのが伝統的だそうです。

また、中国語で『回(ホイ)』は戻すという意味があり、あらかじめ茹でておいた『肉(ロウ)』を切り『鍋(コウ)』に戻(回)して再度炒めるという調理方法から「回鍋肉」という名前が付けられたそうです。

朝晩が冷え込む季節になって来たので、風邪をひかないように今週もしっかりと食べてくださいね😊