

給食通信

6月19日（金曜日）・22日（月曜日）今日の献立は、

『**回鍋肉丼 牛乳 はちみつレモンゼリー**』です。



今日は色々な野菜を使った中華料理の「回鍋肉（ホイコーロー）丼」です。回鍋肉丼は、今までも何度か給食に出ていますが、漢字で書くと、「回す」「鍋」「肉」と書きます。この料理名は、具材を別々に炒めてから、鍋に戻して再び調理する、という意味があります。作り方は、豚肉をしょうがやにんにくと一緒に炒めてから、人参、キャベツ、長ねぎ、もやし、ピーマンを加えて炒めます。調味料には、辛味のあるトウバンジャンと味にコクを加えるテンメンジャン、赤味噌が入っています。野菜のシャキシャキとした食感と、甘味を味わいながら食べましょう。