

# 11月22日(月)

回鍋肉丼

中華コーンスープ

フルーツポンチ

牛乳

ホイコウロウ  
回鍋肉

回鍋肉は、中国の四川料理の一品で、キャベツと豚肉を油で炒め、中華みそとトウバンジャンなどで味をつけた炒めものです。

『回鍋』とは、一度調理したものを取り出し、再び鍋に戻すことをいうそうです。一度茹でたかたまり肉を取り出し、薄く切ってから野菜などの食材と再度炒めあわせます。

(フルーツポンチは1C2班(9/14当時)が家庭科の授業で考えたデザートです。)

生姜	:	高知
にんにく	:	青森
にんじん	:	千葉
長葱	:	栃木
キャベツ	:	千葉
ピーマン	:	茨城
玉ねぎ	:	北海道
小松菜	:	埼玉
しモン	:	愛媛
豚肉	:	千葉
とり肉	:	北海道
たまご	:	青森