

2月21日(月)

回鍋肉丼

中華コーンスープ

オレンジ寒天

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。

生姜	:	高知
にんにく	:	青森
にんじん	:	千葉
長葱	:	千葉
キャベツ	:	愛知
ピーマン	:	茨城
玉ねぎ	:	北海道
こまつな	:	埼玉
豚肉	:	千葉
とり肉	:	北海道
たまご	:	青森