

給食紹介

令和 5年 9月 19日(火)

麦ごはん 牛乳

餃子(1こ) 回鍋肉(ホイコーロー)

ビーフンスープ



回鍋肉 (ホイコーロー)

今日の『回鍋肉』は四川料理のひとつで、肉とキャベツ・ピーマンを炒め、味噌ダレで味付けした料理です。中華鍋でキャベツとピーマンを油で炒めたら、いったん取り出し、豚肉を炒め、味噌ダレで味付けしてからキャベツ・ピーマンを加え、さっと炒め、味をなじませ仕上げます。豚肉と野菜を別々に炒めるこの一手間が、野菜のシャキシャキ感を残しつつ、コクのあるおいしい『回鍋肉』になります。本場のホイコーローは日本で一般的に食べるものよりも辛く、キャベツではなく、にんにくの芽などが使われるそうです。今日のホイコーローは甜麺醤(テンメンジャン)という中華料理ではよく使われる、甘い味噌を使って味付けをしました。ごはんが進む料理です。ごはんとともにしっかり食べましょう。