

4月22日(月)

回鍋肉丼

中華コーンスープ

清見オレンジ

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	:	徳島
長葱	:	千葉
キャベツ	:	神奈川
ピーマン	:	茨城
玉ねぎ	:	佐賀
小松菜	:	埼玉
清見オレンジ	:	愛媛
豚肉	:	千葉
とり肉	:	宮崎
たまご	:	青森