

# 10月17日(木)

## 回鍋肉丼

もやし中華スープ

りんご

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合わせます。

生姜	:	高知
にんにく	:	青森
にんじん	:	北海道
長葱	:	青森
キャベツ	:	群馬
ピーマン	:	茨城
玉ねぎ	:	北海道
小松菜	:	埼玉
りんご	:	青森
豚肉	:	群馬
たまご	:	青森