

5月19日(月)給食通信

3-6年生



- ・ごはん
- ・いかのチリソース
- ・チャーホーサイ
- ・豆腐とこまつなの中華スープ
- ・牛乳

チャーホーサイは、もともと中国の料理で野菜と肉の炒め物のことをいいます。はじめに、にんにくを炒めて香りを出します。次に、ぶた肉を加えて炒め、にんじん、もやし、キャベツ、にらを加えてさらに炒めます。最後に、春雨を入れて炒め合わせ、塩としょうゆ、ごま油で味をつけて仕上げます。炒め物なので、短時間で仕上げるのがポイントです。品川区の給食で、大人気のメニューだそうです。ごま油とにんにくの香りが食欲をそそります。ご飯と一緒にしっかり食べてください。