

食育ニュース

9月14日(月)

ドレッシングを
まぜましょう。

副菜皿

い ちゅうか
ポテト入り中華サラダ

深皿

どん
チンジャオロース丼

たま
ニラ玉スープ

飯椀

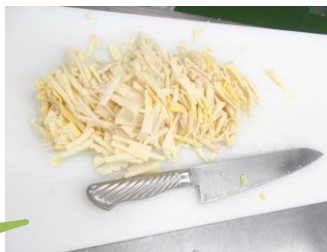
牛乳

「チンジャオ」は、ピーマン・しし^{とう}唐などの緑色の野菜を指し、「スー」は細切りのことを指します。つまり、チンジャオロースとは、ピーマンなどを加えた細切り食材の炒め^{いた}めものです。

はっしょう 発祥の中国では、豚肉^{ぶたにく}を使うのが主流で、福建省^{ふっけんしょう}という地域の料理が起源とされています。中国だけでなく、北米^{ほくべい}、ヨーロッパ、日本などに伝えられ、世界中でポピュラーな中華料理になっているようです。



給食室の様子



具材を細切りにそろえて切ります。火の通り具合などを等しくするためにも、大きさをそろえて切ることは調理の大切なポイントです。



大量調理の炒め物は、量を分けて回数多く炒めることがおいしく作るコツです☆