

ドリンクをまぜましょう。

ぎゅうにゅう  
牛乳

副菜皿

はるさめ  
春雨サラダ

深皿

チンジャオロース丼<sup>どん</sup>

飯椀

にらたまスープ

## 中国 福建省 発祥「チンジャオロース」



「チンジャオ」は、ピーマン・しし唐<sup>とう</sup>などの緑色の野菜を指し、「ロー」は「肉」、「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、ピーマンや肉を加えた細切り<sup>いた</sup>食材の炒めものです。

発祥<sup>はっしょう</sup>の中国では、豚肉<sup>ぶたにく</sup>を使うのが主流で、福建省<sup>ふっけんしょう</sup>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<sup>ほくべい</sup>、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<sup>ちゅうわりょうり</sup>になっているようです。

### 給食室の様子



お肉は「下味をつけてから炒め、片栗粉をまぶしてコーティングし、一度取り出す」という下ごしらえをして、ていねいに調理しました。