

ドレッシングをまぜましょう。

副菜皿

ちゅうか
中華サラダ

深皿

チンジャオロース丼

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食材の炒めものです。

発祥の中国では、豚肉を使うのが主流で、福建省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、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



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。