

# 献立ひとくちメモ

12月4日(水)



八宝菜は中国料理の一つで、豚肉や鶏肉などの肉類、いかやえびなどの魚介類、白菜やたけのこなどの野菜類、しいたけなどのきのこ類など、たくさんの食材使った炒め料理です。八宝菜の「八」は、8種類という意味ではなく、「たくさんの」という意味があります。また、「宝」は「貴重な」、「菜」は「料理」という意味です。つまり、八宝菜は「たくさんの貴重な宝を集めたようなおいしい料理」という意味になります。

八宝菜にはたくさんの野菜やきのこが入っているのでミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富で、胃や小腸の消化吸収のはたらきを助けてくれます。