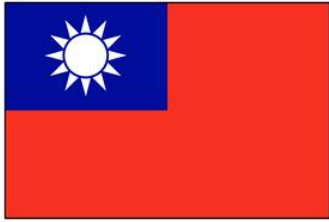


献立ひとくちメモ

9月11日(木)



「ルーローハン」は新献立です。台湾を代表するソウル

フードで、細かくした豚肉を甘辛いタレで煮込み、ごはんにかけたものです。本来は豚バラ肉を使用しますが、給食では豚こま肉を使っている所以脂身が少なく、ヘルシーです。

漢字にすると「魯肉飯」または「滷肉飯」と書きます。「滷」には、しょうゆを入れたもので煮るという意味があります。

星のような形をした「八角」や、花椒・八角・クローブなどのスパイスをミックスした「五香粉(ウーシャンフェン)」、エシャロットを油で揚げた「油葱酥(ヨウツォンスー)」で味付けすると本場の味に近い仕上がりになります。