

献立ひとくちメモ

11月13日(木)



中華丼は、八宝菜をごはんの上
のせて食べる日本発祥の料理です。

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。

八宝菜は、たんぱく質・ビタミン（特にビタミンCやB群）・ミネラル（特に鉄分・カルシウム）・食物繊維が豊富です。

※うずら卵はよくかみましょう。飲み込んではいけません。