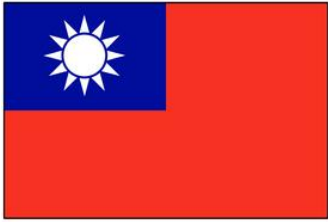


献立ひとくちメモ

2月25日(水)



テスト2日目お疲れさまです！

ルーローハンは、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。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。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。

カルピスゼリーはリクエストが多かったデザートです。先月はモモの果肉、今月はみかんの果肉が入っています。皆さん、どちらの方が好きですか？ 栄養士さんに感想を伝えてみよう♪