

献立ひとくちメモ

9月25日(金)

今日の副菜は、^{チャーホーサイ}炒合菜です。

^{チャーホーサイ}

^{ペキンリょうり}

炒合菜は中国の北京料理の



1つで、千切りにした肉と野菜

を素早く炒めた料理です。(中国料理には

^{ちゅうごくりょうり}

^{ペキン} ^{カントン} ^{シセン} ^{シャンハイ}

北京・広東・四川・上海の4種類があり、

その1つである北京料理は、^{ペキン}油をたっぷり使った料理が多く、こってりとした強い塩味が特徴です。)強火で一気に炒めているので、野菜のシャキシャキした食感が楽しめます。

^{チャーホーサイ}

給食の炒合菜には、春雨を入れているのがポイントです。この春雨が、調味料や、肉や野菜から出たうまみたっぷりの水分を吸うことで、べちゃっとしにくくなり、味もよくなります。にんにく・ごま油のいい香りで、ご飯との相性もバッチリですよ。