

# らんちたいむ

令和5年6月7日

こんげつ  
今月のめあて

よくかんで<sup>た</sup>食べよう

きょう きゅうしょく  
今日の給食

ぎゅうにゅう ほいこーろーどん たまご  
牛乳 回鍋肉丼 卵とコーンのスープ



きょう ほいこーろーどん ほいこーろー ちゅうごく りょうり かんじ まわ なべ  
今日は回鍋肉丼です。回鍋肉は中国の料理です。漢字で「回す」「鍋」  
の「肉」と書き、<sup>にく</sup> <sup>か</sup> <sup>ほいこー</sup> <sup>ちゅうごく</sup> <sup>ふた</sup> <sup>なべ</sup> <sup>もど</sup> <sup>い</sup> <sup>み</sup>  
回鍋には中国語で再び鍋に戻すという意味があり  
ます。そのため回鍋肉は大きな固まり肉を一度茹でた後、<sup>ほいこーろー</sup> <sup>おお</sup> <sup>かた</sup> <sup>にく</sup> <sup>いちどゆ</sup> <sup>あと</sup> <sup>うす</sup> <sup>き</sup>  
薄く切って  
<sup>ふた</sup> <sup>なべ</sup> <sup>もど</sup> <sup>つく</sup> <sup>かた</sup> <sup>ほん</sup> <sup>ばちゅうごく</sup> <sup>は</sup> <sup>やさい</sup>  
再び鍋に戻す作り方をします。本場中国では葉にんにくという野菜  
<sup>とうがらし</sup> <sup>つか</sup> <sup>から</sup> <sup>あじつ</sup> <sup>にほん</sup> <sup>ほいこーろー</sup> <sup>みじか</sup>  
と唐辛子を使い辛い味付けにしますが、日本の回鍋肉は身近なキャベ  
<sup>あま</sup> <sup>あじ</sup>  
ツで甘めの味にアレンジしてあります。

