

# 令和5年8月31日（木）



## 献立名

- ・千ジャオロース丼(麦ご飯)
- ・牛乳
- ・揚げ春巻
- ・春雨サラダ

千ジャオロースは「青椒肉絲」と書き、「青椒」はピーマン、「絲」は細切りのことで、「ピーマンと肉の細切り」を意味します。ピーマンが主役の代表的な料理で、細切りにしたピーマンやタケノコ、肉を炒め、醤油やオイスターソースなどで味付けした青椒肉絲は、日本でも定番の中華メニューです。今日は360個のピーマンを包丁で千切りし、その後さっと茹でてから炒めました。美味しくできたので、よく食べていました。