

令和6年5月21日(火)



【韓国料理と中国料理献立】

●献立 ごはん・牛乳・トック・ホイコーロー

○ トック (韓国料理)

▼ 熱したお湯の中に鶏肉を入れ煮ます。その中に大根、しいたけ、たけのこを加えます。しばらく煮たら、調味料を加え、味を調えます。その中にトックを入れ、煮ます。ねぎ、ごまを加え、混ぜ合わせます。最後にごま油を加え、混ぜ合わせたら出来上がりです。

○ ホイコーロー (中国料理)

▼ 熱したサラダ油に豚肉、しょうが、にんにくを入れ、炒めます。玉ねぎを加え更に炒めます。その中に、ピーマン、キャベツを加え、混ぜ合わせます。調味料を入れ、味を調えます。最後に水溶きでん粉でとろみをつけます。

【ホイコーロー】 ☆多中華調味料使用しなくてもいい、中華料理です！

豚肉35g キャベツ35g 玉ねぎ20g ピーマン5g しょうが1g にんにく0.2g
赤みそ2.5g 濃口しょうゆ1.5g さとう1g 一味唐辛子 少々 サラダ油 適量

※春キャベツ美味しい季節です。美味しい野菜がたくさんとれる一品です。

今日の給食

