

# 11月29日(金) ホイコウロー

中国料理では、材料を煮たあとに鍋にもどし、いためて仕上げることを、「回す鍋」と書いて「回鍋(ホイコウ)」といいます。また、豚肉のことを「肉(ロー)」というので、「回鍋肉(ホイコウロー)」という名前がつきました。

今日の給食では、豚ばら肉をゆでてから、他の材料と一緒にいためています。



きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ホイコウロー  
ちゅうかスープ  
きゅうりのからみづけ

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、あぶら、さとう、ラー油
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぶたにく、けいにく
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ、ピーマン、しろねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にら、にんじん、えのきだけ、きゅうり

クイズ20 ラー油の辛さは、何を材料にして作られた辛さでしょう。

①しょうが ②わさび ③とうがらし

## 一口メモ

○今日の主菜は「ホイコウロー」です。

ホイコウローは、中国料理です。

漢字で書くと「回鍋肉」と書きます。「回鍋」とは、回す鍋と書きます。意味は、鍋にもどす操作です。

料理に「回鍋」とつく場合は、材料をかたまりのまま煮たあと、適当な大きさに切って、鍋にもどし、いためて仕上げるときに使います。

「肉」は、ぶた肉のこと意味します。

○給食では、豚ばら肉は十分ゆでて、余分なあぶらを落とします。その後、大きなかまにサラダ油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいためて、余分なあぶらを落としたぶた肉、ピーマン、キャベツをいためて、テンメンジャン、さとう、しお、こいくちしょうゆで味つけしました。

テンメンジャンは、中国の調味料で中国のあまみそです。

○ホウコウローは、中国の四川料理のひとつです。



キャベツ	愛知県	にんじん	鳥取県	白ねぎ	鳥取県
ピーマン	鹿児島県	きゅうり	高知県	にら	高知県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③