

7月1日（火）

- ご飯
- チンジャオロースー
- ワンタンスープ
- 牛乳



せいか町でとれた玉ねぎを使っています。チンジャオロースーは中国料理の一つです。チンジャオロースーを漢字で書くと、「青椒肉絲」となります。「青椒」は青ピーマン、「肉絲」は細く切った肉を炒めるという意味があります。今日は、タケノコ、ピーマン、パプリカを細く切って牛肉といっしょに炒めています。ピーマンは夏に美味しい野菜です。ビタミンCがたっぷり、風邪を引くのを防いだり、肌をきれいにしてくれます。疲れたときにも元気にしてくれます。