

7月8日（金）

- ご飯
- チンジャオロース
- ワンタンスープ
- 牛乳



チンジャオロースは中国料理の一つです。チンジャオロースを漢字で書くと、「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がたっぷりで、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。今日は青と赤のピーマンを使っています。