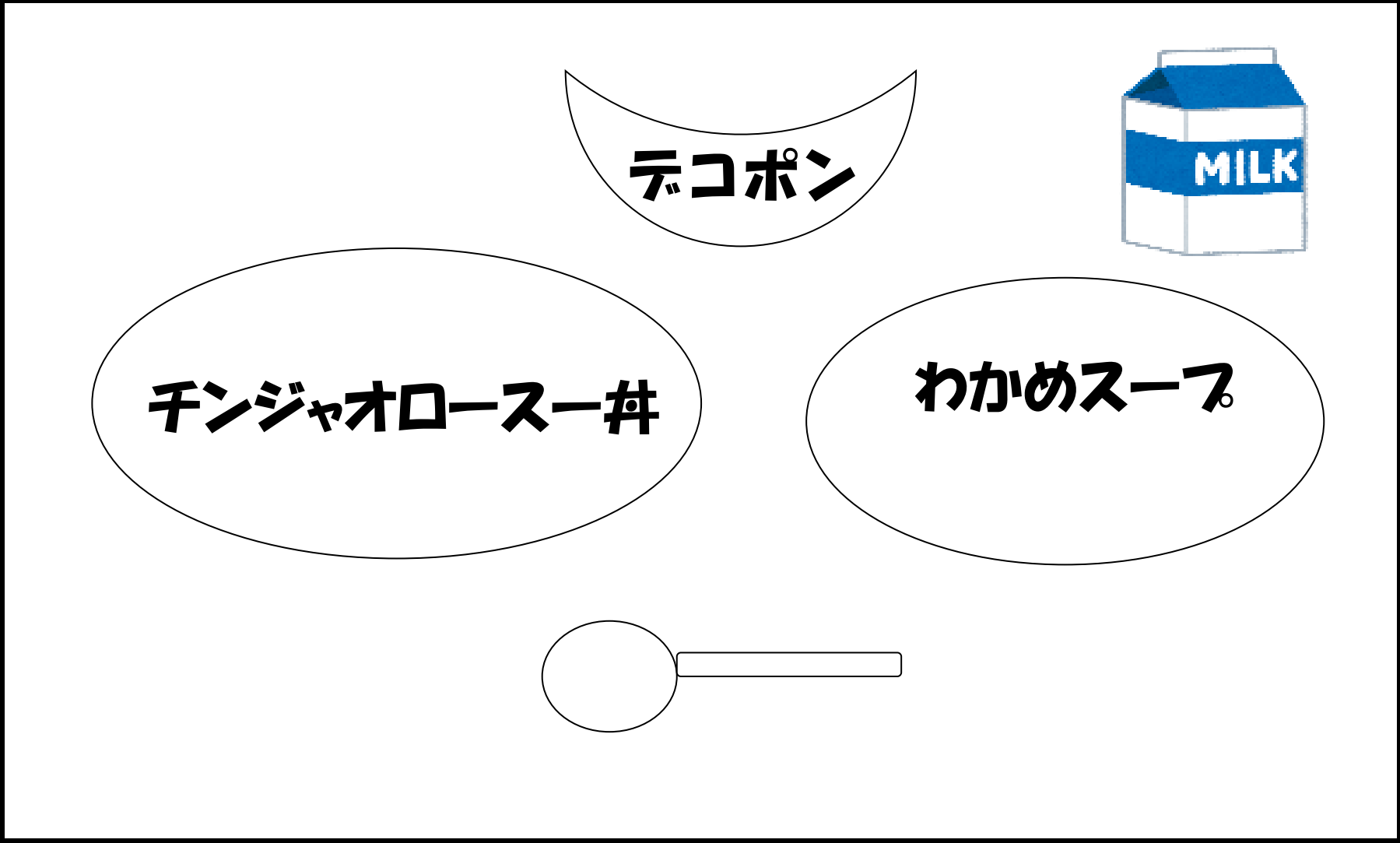


ランチタイムだよ



★ 2月5日(木) のもりつけ



★ 2月5日(木) の<sup>こんだて</sup>献立

チンジャオロースー<sup>どん</sup>丼  
わかめスープ  
くだもの(デコポン)  
<sup>ギョウニウ</sup>牛乳



今日は「チンジャオロースー」についてのお話です。  
チンジャオロースーは<sup>だいひょうてき</sup>代表的な<sup>ちゅうかりょうり</sup>中華料理のひとつです。  
「チンジャオ」はピーマンのことをいい、  
「ロースー」は<sup>ほそ</sup>細く<sup>き</sup>切った<sup>にく</sup>肉のことをいいます。  
つまり、チンジャオロースーとはピーマンとお肉の<sup>にく</sup>細切り<sup>ほそぎ</sup>炒め<sup>いた</sup>です。  
ピーマンはビタミンCがたくさん<sup>ふく</sup>含まれているので、  
<sup>あつ</sup>暑い<sup>じき</sup>時期におすすめの<sup>しょくざい</sup>食材です！  
今日もよく<sup>きょう</sup>噛んで<sup>か</sup>味わって<sup>あじ</sup>いただきます。