



平成29年9月20日（水）

ぎゅうにゅう **牛乳** ごはん
チンジャオロウスー
サンラータン
やさい **野菜ゼリー**

せかい りょうり ちゅうごく
世界の料理(中国)

チンジャオロウスー

ぎゅうにく **牛肉**とピーマンの炒め物。中華料理では定番ですね。

ピーマン

「ピーマンは、ビタミンCが多く、大きめのもの1個につきレモン1個分のビタミンCを含んでいます。

加熱してもビタミンCがこわれにくいので、汗をかく時期にとりたい野菜です。

サンラータン

ちゅうごく **中国** 四川料理で、酢と豆板醤の味をかかせた、すっぱからいスープです。

きょう **今日**もしっかり食べましょう。