

稲中ランチタイム通信

5月31日(金)

今日の献立

麦ご飯

ゆーりんちー

油淋鶏

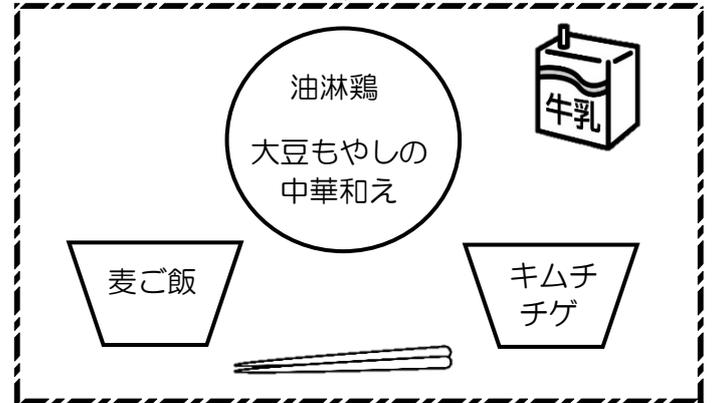
大豆もやし中華和え

キムチチゲ

牛乳



盛り付け図



『油淋鶏』について

油淋鶏は揚げた鶏肉に、きざんだネギやしょうが、にんにくなどの香味野菜が入った甘酸っぱいタレをかけた中華料理です。中国語で「油」はそのまま油を意味し、「淋」は注ぐ、かけるという意味です。「鶏」は鶏肉のため、「鶏肉に油をかけた料理」という意味になります。元々は、少ない油を肉にまわしかけながら揚げ焼きしていたことが名前の由来です。給食では大量に調理するため、揚げ焼きではなく1つ1つ油で揚げています。

先生からの食育コメント

鶏肉は、牛肉や豚肉と比べて脂肪が少なく、消化が良いのが特徴です。体をつくるたんぱく質や、皮膚や粘膜を保護し、目に良いとされているビタミンAを多く含みます。