

ランチメール

きょう 今日のこんだて

11.11

- ・ツアイファン
- ・アーモンドフィッシュ
- ・中かとうふスープ
- ・牛乳

ツアイファンは上海の家庭料理です。
「ツアイ」は菜^なっぱ、「ファン」はごはんを
さしています。元々は、ごはん^{もと}に菜^{もと}っぱを
まぜてたいていたそうです。給食^{きゅうしょく}では、
菜^なっぱにこま^{つか}つな^なを^な使いました。
ほかにも、ぶた肉^{にく}やたけのこ、にんじんを
入れたり、ごま油^{あぶら}で風味^{ふうみ}を加^{くわ}えました。

ごはんはもち米^{じめ}が
入^{はい}っているの
で、もちもち^{しよっかん}の食感
ですね。

