

中華人民共和国・中華民国（中国）



献立名 ごはん・牛乳・枝豆しゅうまい・回鍋肉・粟米湯

料理名	材料名	分量	作 り 方
ごはん	精白米	80g	
牛乳	牛乳	206g	
枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい	50g	しゅうまいは蒸す。
回鍋肉 (ホイウウ)	豚肉 酒 塩 こしょう キャベツ にんじん しょうが にんにく 油 ごま油 赤色辛みそ 豆板醤 中華だし 濃口しょうゆ 三温糖 でんぷん 水	25g 1g 0.1g 0.01g 40g 10g 0.5g 0.2g 0.5g 0.5g 3.5g 0.3g 0.3g 1g 1g 1g 1g	豚肉は3cm幅に切り、酒、塩、こしょうで下味を付ける。 キャベツはざく切り、にんじんはせん切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。 鍋に油とごま油を熱し、しょうがとにんにくを炒め、豚肉を加えて炒める。 火が通ったら、にんじんを入れてさらに炒め、キャベツを加える。 調味料を入れ、炒め合わせる。 水溶きでんぷんを入れる。
粟米湯 (スーミ-タン)	たまねぎ クリームコーン缶 ロースハム 卵 ほうれんそう 鶏豚湯 中華だし 塩 こしょう でんぷん 水	8g 20g 5g 20g 15g 1g 0.3g 0.1g 0.01g 1.5g 110g	たまねぎは薄切り、ロースハムはせん切り、ほうれんそうは2cm幅に切る。 鍋に水とたまねぎ、ハム、鶏豚湯を入れて煮る。 煮えたら、クリームコーンと残りの調味料を入れる。 ほうれん草を入れ、水溶きでんぷん、溶き卵を入れて仕上げる。

エネルギー	676 kcal	亜鉛	3.1 mg
蛋白質	27.7 g	ビタミンA	107 μgRE
脂質	20.3 g	ビタミンB1	0.51 mg
脂質	27.0 %	ビタミンB2	0.57 mg
カルシウム	298 mg	ビタミンC	32 mg
マグネシウム	88 mg	食物繊維	3.3 g
鉄	2.4 mg	食塩相当量	2.1 g



「回鍋肉」の「回鍋」は、鍋に戻してもう一度調理するという意味です。昔はお正月にしか食べられないごちそうだったそうです。「粟米湯」の「湯」はスープを意味します。とうもろこしと卵の中華風スープです。