

1月 図書コラボ献立【きょうりゅうが学校にやってきた】

今月の図書コラボ献立は、「きょうりゅうが学校にやってきた」からキャベツをたっぷり

使った「回鍋肉（ホイコウロウ）」を紹介します。

きょうりゅうが学校にやってくる!? 信じられないことですが、子牛ぐらいのきょうりゅうがトムの小学校に本当にやってきたのです。きょうりゅうは、トムの教室で、給食の時間、みんなから分けてもらった山盛りのキャベツをペロリとたいらげてしまいました。



令和4年 1月 18日(火)

この日の給食のメニューは、みんなの大好きなお肉とじゃがいもに、あまり好きでないキャベツでした。

キャベツをみんなはあまり好きでないですね。きょうりゅうは、草や紙が大好物で、花瓶のすいせん、ノートやテスト用紙をむしゃむしゃ食べてしまいます。おとなしく行儀のいいきょうりゅうなのですが、引き取りてがいません。次の日、教室に行くときょうりゅうがいません。いったいどこに行ってしまったのでしょうか!?かわいいきょうりゅうを現代にのみがえらせてくれた作者に感謝です。今日は、苦手な人が多いキャベツたっぷりの「回鍋肉（ホイコウロウ）」です。

とても面白い本です。図書室にありますのでぜひ読んでみてください。



【回鍋肉（ホイコウロウ）】

材料	分量g(4人分)	作り方
豚小間肉	80	① 醤油・赤味噌・豆板醤・砂糖・酒の調味料を合わせておく。 ② キャベツとにんじんは短冊切り、玉ねぎはスライス、しょうがはみじん切りにする。 ③ フライパンにしょうがと豚肉を加え炒め、色が変わったら玉ねぎ、にんじん、キャベツの順に入れて炒める。 ④ 火が通ったら、③に①の調味料を加える。 ⑤ コンソメ・こしょうを加え、味をととのえる。 ⑥ 仕上げに少量の水で溶いたでん粉を加え、ごま油を加える。
キャベツ	160	
玉ねぎ	40	
にんじん	30	
しょうが	少々	
醤油	5	
赤味噌	4	
豆板醤	0.4	
砂糖	0.4	
酒	少々	
コンソメ	少々	
こしょう	少々	
でん粉	少々	
ごま油	少々	

