

ランチメール

2022. 5. 31



ツァイファン(菜飯)

「ツァイ」は菜葉、「ファン」はごはんです。

上海の家庭料理で、干し肉などをラードで炒めて炊き込んだものが有名です。(豚のあぶら)

お肉も野菜もごはんも一度で食べられる

栄養満点の料理です。給食では、

ごま油を使って風味を加えたり、

たけのこを入れています。

今日の「ツァイ(菜飯)」はこまっなです!

