

# 🍴 ルーロー飯



## <材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
豚肩肉	55	1cm角、短冊など
にんにく	0.2	みじん切り
生姜	0.2	みじん切り
油	0.2	
玉ねぎ	30	スライス
筍	15	千切り
チンゲン菜	10	ざく切り
オイスターソース	2.4	
酒	1	
食塩	0.1	
砂糖	1.8	
醤油	5	
澱粉	1	水で溶く
水	1	澱粉を溶く

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

## <作り方>

- ① 豚肉を角切り、短冊切りなどお好みの大きさに切る。  
にんにく・生姜はみじん切り、玉ねぎはスライス、筍は千切り、チンゲン菜はざく切りに切る。（野菜の切り方もお好みで）
- ② フライパンに油をひき、にんにく・生姜を炒める。
- ③ 香りが出てきたら豚肉を炒め、玉ねぎ、筍を入れ炒める。  
火が通ったらチンゲン菜の茎を入れる。
- ④ 調味料を入れる。チンゲン菜の葉を入れる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

魯肉飯（ルーローハン）とは、豚ばら肉のこま切れを甘辛く煮込み、飯の上にかけて台湾の料理です。台湾ではどこの食堂に行っても魯肉飯を食べることが出来るメジャーな食べ物です。肉屋で余った脂身や切り落としなどを煮込んだものが始まりだそうで、その後、ご飯にかけて食べられるようになりました。

台湾では「滷肉飯」とも書き、「滷」は「醤油などで甘辛く味付けした」という意味があります。

豚ばら肉の大きさは特に決まっておらず細かく刻んだり、短冊状に切ったりとさまざまです。味付けも、濃厚なものからさっぱりめなもの、香辛料が効いているものまで種類が豊富です。

## <栄養士からのコメント>

多摩市の給食で初めて登場しました。味をしっかりめにつけると、ご飯とよく合いおいしくいただけます。