

これは中学年の分量です。



家常豆腐（じゃーじゃんどうふ）

^{ちゅうごく}中国では「マーボーどうふ」とおなじくらいよく食べられてい
^{かていりょうり}る家庭料理です。

^{あつ あ}厚揚げ^{しゅやく}が主役のおかずです。厚揚げは、普通^{あつ あ}の豆腐^{ふつう}よりも「力^{とうふ}
ルシウム」「鉄^{てつ}」「亜鉛^{あえん}」などの^{せいちょうき}成長期^かに^{えいよう}欠かせない^{おお}栄養^{ふく}が多く含
まれています。

本場中国の家常豆腐

本場中国では、キクラゲをいれることが多いようです。
（日本でいう、干しいたけのような感覚）
赤とうがらしをたっぷりいれて、ピリ辛に仕上げています
そうす。 （給食ではやさしい味付けです）

