

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る家庭料理です。**厚揚げ**が主役のおかずです。厚揚げは、普通の豆腐よりも「カルシウム」「鉄」「亜鉛」などの**からだの成長に必要なミネラル**が多く含まれています。

ほん ばちゅうごく 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じ）。赤とうがらしをたっぷり入れて、ピリ辛に仕上げます。（給食ではやさしい味付けです）

ほん ばちゅうごく じゃーじゃん どう ふ  
本場中国の家常豆腐

