

27年6月26日(金) 牛乳・むぎごはん・じゃーじゃんどうふ・ごもくスープ・メロン



家常豆腐 (じゃーじゃんどうふ)

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。

ほんぱちゅうごく じゃーじゃん どうふ
本場中国の家常豆腐

本場中国では、キクラゲをいれことが多いようです。(日本で

いう、干ししいたけのような感じ)。赤とうがらしをたっぷりい
れて、ピリ辛に仕上げます。(給食ではやさしい味付けです)

