

6月2日 (火)

はるさめ

ちゅうごく むかし つく
中国で昔から作られてきたのは、緑豆のりよくとうでんぷんで作られたはるさめです。



きゅうしよく
給食では、じゃがいもやさつまいものでんぷんで作られたはるさめを使っています。



きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
マーボーはるさめ

おもにエネルギーのもとになる
き ことくとうパン
はるさめ、さとう、あぶら

あか ぎゅうにゅう
ぎゅうひきにく、ぶたひきにく
あかみそ

みどり おもにからだのちょうしをととのえる
にんじん、にら
たまねぎ、たけのこ、しょうが
しいたけ

クイズ2 マーボーはるさめのからいちょうみりょうは何でしょうか。
①あかみそ ②こいくちしょうゆ ③トウバンジャン

一口メモ

きょう しゅさい
○今日の主菜は「マーボーなるさめ」です。

ちゅうごく りよくとう
マーボーはるさめは、中国料理のマーボーどうふの
か つか りよくとう
とうふの代わりに「はるさめ」を使った料理です。

はるさめは、じゃがいもやさつまいもに入っている
はい
でんぷんから作っています。

でんぷんから作っているの、もちっとした歯ごたえが
は
あります。

ちゅうごく りよくとう まめ
中国では、緑豆という豆のでんぷんからはるさめを
つく
作っています。「緑豆はるさめ」といいます。

きゅうしよく
○給食では、しょうが、トウバンジャンを

かお
香りよくいためて、ひき肉をいため、

にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ

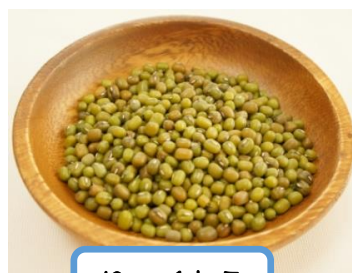
をいためて、煮こみゆでもどしたはるさめ

くわ
を加えて、赤みそ、しょうゆ、さとうなどで

あじ
味つけして、最後ににらを加えました。



じゃがいもやさつまいもから作っています。



りよくとう

りよくとう
はるさめ

しょうが	高知県	にんじん	徳島県	たけのこ(水煮)	福岡県
たまねぎ	愛媛県	にら	高知県	しいたけ	大分県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③