

6月 2日 (火)

## はるさめ

中国で昔から作られ  
てきたのは、緑豆の  
でんぶんで作られた  
緑豆はるさめです。

給食では、じゃが  
いもやさつまいもの  
でんぶんで作られた  
はるさめを使ってい  
ます。



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

○今日の主菜は「マーボーなるさめ」です。

マーボーはるさめは、中国料理のマーボーどうふの  
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  
でんぶんから作っています。

でんぶんから作っているので、もちっとした歯ごたえが  
あります。

中国では、緑豆という豆のでんぶんからはるさめを  
作っています。「緑豆はるさめ」といいます。

○給食では、しょうが、トウバンジャンを

香りよくいため、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、煮こみゆでてもどしたはるさめ

を加えて、赤みそ、しょうゆ、さとうなどで  
味づけして、最後ににらを加えました。



りょくとう



りょくとう  
はるさめ

## 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

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン 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

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