

4月 20日(金)

マーボー豆腐

きょうのこんだて

マーボー豆腐
きゅうりのあますづけ
もやしとピーマンのごまいため
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうひきにく、ぶたひきにく とうふ、あかみそ、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとなる) サラダあぶら、でんぶん さとう、ごまあぶら、いりごま ごはん
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ、にんじん にら、しょうが にんにく、きゅうり、もやし ピーマン

マーボー豆腐は、中国のとうふ料理です。

「麻(マー)」は、さんしょうのしびれるようなからさを

「婆(ボー)」は、「おばあさん」を表します。

昔、おばあさんが旅人にととうふ料理をごちそうしたところ、おいしかったので、「麻婆豆腐」という名前がついたと言われています。



クイズ9

とうふは、つぎのうちの食べ物からつくられているでしょう。

- ① だいず ② 米 ③ さかな

一口メモ

今日の主菜は、「マーボー豆腐」です。とうふを使った中国料理です。漢字で書くと「麻婆豆腐」です。

「麻」はピリリとからい香辛料の「さんしょう」のしびれるようなからさを意味します。

「婆」は、おばあさんを表します。おばあさんがこのとうふ料理を旅人にごちそうしたところ、大変おいしかったので、「マーボー豆腐」という名まえをつけたと言われています。

給食で使うとうふは、スーパーなどで売っているとうふより少し固めのものです。

ピリツとしたからさは、トウバンジャンという調味料を使っています。

【おまけクイズ】

トウバンジャンは、中国のピリツとからい はっ酵調味料です。

原材料は、とうがらしと何でしょうか。

- ① えだまめ ② そらまめ ③ てぼまめ



とうふ(パック入り)



トウバンジャン



ピーマン	宮崎県	にんじん	徳島県	きゅうり	宮崎県
たまねぎ	長崎県	キャベツ	愛知県	にら	高知県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：②