

ランチメール

きょう

今日のこんだて

10.7

- ・マーボーどうふどん・もやしのナムル
- ・みかん　・ぎゅうにゅう

きょうは人^{にん}気^きのマーボーどうふどんです。
マーボーどうふは、中^{ちゅう}国^{ごく}の四^し川^{せん}省^{しょう}という
地^ちい^ふき^ゆのりょうりです。この地^ちい^ふき^ゆでは、
冬^{ふゆ}がとて^もさむいので、体^{からだ}を温^{あた}める
ために、トウガラシなどを使^{つか}った、からい
りょうりが多^{おお}くあります。ぎゅうしよくの
マーボーどうふには、トウバンジャンという
からいみそを入^いれて作^{つく}っています。

ナムルのもやしは、
かながわけんさんです。

