

ランチメール

きょう 今日のこんだて

5.22

- マ-ボ-^{どう}豆ふどん
- もやし^{ぎょう にゅう}のナムル
- 冷^{れい}とうみかん
- 牛乳

マ-ボ-^{どう}豆ふは^{ちゅうごく}中国の^{し せんしやう}四川省という
^{ち いき りやうり}地域の^{し せんしやう ふゆ}料理です。四川省の冬は
とても寒いので、^{からだ あたた}体を温めるために
^{から あじ りやうり おお}辛い味つけの料理が多くあります。

今日のマ-ボ-^{きょう}豆ふには、^{どう}トウバンジャン
という、^{つく}そらまめや^{ちやうみ りやう}トウガラシなどから
作られた調味料を
^{つか}使っています。

きょう 今日^{きょう}は
95キロの^{どう}豆ふを
つかったよ!

ごはんにかけて
たくさん^た食べてください。

