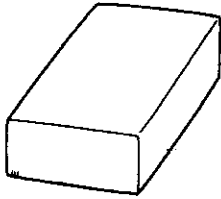


ランチメール

5がつ 15にち きょうのこんだて

マーボー豆腐どん
もやしナムル ぎゅうにゅう



マーボー豆腐は中国^{ちゅうごく}りょうりの一つです。とくに中国^{ちゅうごく}のなかでも南西部^{なんせいぶ}にある四川省^{しせんしょう}という地^ちいきのきょうどりょうりです。豆腐^{とうふ}やぶた肉^{にく}を、トウバンジャンという辛^{から}いみそなどでいためてつくりま

す。四川^{しせん}りょうりは辛^{つら}い味^{あじ}つけのものがおいしいですが、それは四川省^{しせんしょう}がまわりを山^{やま}にかこまれた盆地^{ぼんち}だからです。盆地^{ぼんち}はしつどがたかく、体^{からだ}に熱^{ねつ}がたまりやすいので、あせをかい^{けんこう}て健康^{けんこう}でいられるように、辛^{から}いりょうりが食^たべられるようになったそうです。

きゅうしょくでは食^たべやすいように辛^{から}さはひかえめにしてつくりました。ごはんのうえにかけておいしくいただきますよう。

ナムルのもやしは
かながわけんさんです

