



マーボー豆腐 みんなだいすき♡麻婆豆腐!!



きょう こんだて きゅうにゅう しょうろんぱう
今日の献立は…ごはん・牛乳・小籠包(小中学校のみ)・くきわかめの

マーボー豆腐 きょう にんき マーボー豆腐 しょうかい
サラダ・麻婆豆腐です!今日は人気メニューの麻婆豆腐を紹介します!

マーボー豆腐 なに はい し ぶた にく とうふ いがい
麻婆豆腐には何が入っているか知っていますか?豚ひき肉と豆腐以外

にも…たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうがが入っ

ていて、実は野菜もいっぱい食べられる料理です。

なべで豚ひき肉とにんにくとしょうがを炒めたら、ほかの野菜も入れて、

ちょうみりょう い に こ とうふ に べつ
調味料を入れて煮込みます。豆腐は煮くずれないように別のなべでゆで

てから入れるのですが、豆腐の量が多いのでゆでた豆腐を引き上げるの

はとても大変な作業です。最後に葉ねぎとごま油を入れてよく混ぜたら、

マーボー豆腐 かんせい
みんながだいすきな麻婆豆腐の完成です!

きょう きゅうしょく つく
今日もおいしい給食を作ってくれた

ちょうりいん かんしゃ
調理員さんに感謝していただきましょう!

