

11月7日(木)

- ・ごはん
- ・マーボー厚揚げ
- ・ナムル
- ・牛乳



マーボーあつあげは、あつあげがたくさん使われています。あつあげはとうふを油で揚げたものです。あつあげは油揚げとちがい、中はやわらかいのでなまあげとよばれる時もあります。今日は熱湯で油抜きしたあつあげを一口大に切り、マーボーあんを作った中に、さっとゆがいたあつあげを加えてつくりました。カルシウムたっぷりのほねぶとこんだてです。

