



ほねぶとこんだて



10月28日（火）

- ご飯
- マーボー厚揚げ
- こんぶ和え
- 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。