

# 12月2日(月)

マーボー豆腐丼

あっさりナムル

オレンジゼリー【1年生リクエスト】

**マーボー豆腐** マーボードウフ 麻婆豆腐とは、中国の四川料理のひとつです。豚ひき肉と豆腐を、中国の甘みそや辛みそと炒め煮して作ります。

『麻婆』の「麻」は“あばた※”、「婆」は“おかみさん”の意味で、麻婆豆腐を作ったおかみさんの顔に、あばたがあったため、料理にこの名前がついたといわれます。

※ あばた・・・かさぶたの後に残る、くぼみ

にんにく	:	青森
生姜	:	高知
長葱	:	秋田
しめじ	:	長野
もやし	:	栃木
にんじん	:	千葉
きゅうり	:	千葉
豚肉	:	千葉