

# 今日の おすすめ!



まーぼーどうふ 「麻婆豆腐」は、中国の四川省という

ちいき う りょうり 地域で生まれた料理です。

しせんりょうり とうがらし こうしんりょう 四川料理は、唐辛子などの香辛料を

つか から あじつ とくちょう りょうり 使った辛い味付けが特徴の料理です。

きょう きゅうしょく まーぼーどうふ とうばんじゃん 今日の給食の麻婆豆腐にも豆板醤

といふ、そら豆や唐辛子から作られる

ちょうみりょう つか 調味料を使っています。

まー ぼー どうふ

# 麻婆豆腐

ちゅうごく せんねん おうぎ  
中国 4千年的奥義



ほんば まーぼーどうふ ごみ いittai  
本場の麻婆豆腐は「五味一体」5つのおいしさが一体となったと

ほんとう まーぼーどうふ いittai  
き、本当においしい麻婆豆腐になるといわれています！！

まーぼーどうふ ごくい ごみ  
麻婆豆腐の極意「五味」

まー さんしょう から  
麻・・山椒のピリッとしびれる辛さ

らー とうがらし からみ  
辣・・唐辛子の辛味

しゃん とうばんじゃん かお  
香・・ににくや豆板醤の香り

たん ねつ うまみ ねつ くわ  
熱・・熱の旨味。しっかりと熱を加える。

すー とうふ しろ とうがらし あか あお  
色・・豆腐の白、唐辛子の赤、ねぎの青