



たまねぎ

7月6日(月)



とうばんじゃん

豆板醬

豆板醬は、中国の辛いみそです。日本のみそは大豆ですが、豆板醬は**そら豆を発酵**させて作ります。

発酵の過程で旨味や風味が生まれるので、少量でも味に深みが加わります。これが発酵食品の魅力です。身近にあるいろいろな発酵食品に注目してみましょう。

ベーコンとじゃがいもの炒め物

豚肉のピリ辛炒め



ごはん

塩ちゃんこ汁