

もやしの中華炒め

揚げギョーザ
(一人二個)



ごはん

麻婆豆腐

汁物より
控えめに
盛りましょう

9月9日(水)

とうばんじゃん
豆板醬



豆板醬は、中国四川省発祥の
そら豆、唐辛子、塩、麴^{こうじ}を主原
料とした発酵調味料です。
^{はっ こう ちょう み りょう}

辛みと塩気が強く、麻婆豆腐
やエビチリなどの料理にコク
と深みを与えます。

