

あき な す と う ふ マーボーどん 秋茄子と豆腐の麻婆丼



マーボー
麻婆といえは、うま味たっぷりの
あんにぴったりな豆腐が欠かせません。

「豆腐」は、大豆からできています。大豆を加熱し、砕いて
できる「豆乳」に、にがり（海水を煮詰めて塩を取った後に
残る苦い液体）を加え、固めて作ります。

あさばん きおん さ
朝晩の気温がぐっと下がってきましたね。

マーボーどん た ご ご からだ あたた す くだ
麻婆丼を食べて、午後は体を温かくして過ごして下さいね。