

にくとうふ や とうふ にく やさい だし に
肉豆腐は、焼き豆腐とお肉、野菜を出汁で煮て、

みいん やしょうゆなどで味付けした料理です。

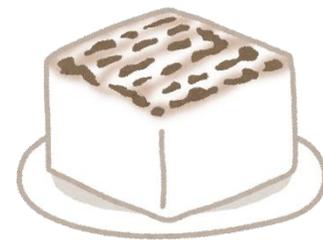
とうふ だいず で き
豆腐は大豆から出来ていて、カルシウムや鉄分、

たんぱく質 や 食物繊維 など、成長期には欠かせな

い栄養素が豊富に含まれている食材です。

ほか しゅん やさい えいようまんてん
他にも旬の野菜がたっぷりとれて栄養満点です。

のこ た
残さずに食べましょう！





ごはん、のいのつくだ煮、^{に やさい}野菜たっぷり肉豆腐、^{にくとうふ}キャベツとしらすのおかか^あ和え