

^{とうふどん} マーボー豆腐丼には、^{とうふ} 豆腐がたたくさん入^{はい}っています

^{とうふ} 豆腐の^{げんざいりょう} 原材料は、^{しょうゆ} しょうゆや^{みそ} みそと^{おな} 同じ^{だいず} 大豆

^{でき} から出来^{だいず} ている、大豆にはからだをつくるために

^{ひつよう} 必要な^{たんぱく} たんぱく^{しつ} 質^{ほうふ} が^{ふく} 豊富^に 含ま^{れて} います。

^{ほか} 他にも^{にく} お肉^{やさい} や^{いっしょ} 野菜^{はい} も一緒^{に入} っているので、

^{えいようまんてん} 栄養満点です。

^{のこ} 残さず^に しっかり^た 食べ^ま しょう！





とうふどん だいこん ちゅうか くだもの
マーボー豆腐丼、大根の中華スープ、果物(デコポン)