

きょう や たま にんじん ほか  
今日のたまご焼きには、玉ねぎや人参の他に、

とりにく しょうざい はい  
鶏肉やおからなどの食材も入っています。

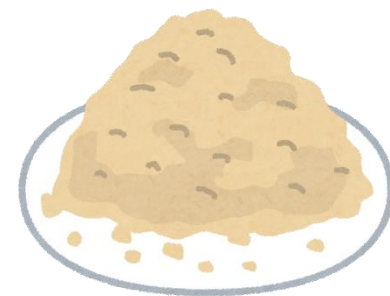
ゆ だいず しぼ しょうざい  
おからは、茹でた大豆を絞ったときにできる食材で、

しつ しょくもつせんい てつぶん  
からだをつくるたんぱく質や、食物繊維、鉄分など

えいようそ ほうふ ふく  
の栄養素が豊富に含まれています。

や なか くわ  
また、たまご焼きの中に加えることで、

ふわふわとしたやわらかい食感になります。





ぐ あつ や あ じる  
じゃこごまごはん、具たくさん厚焼きたまご、いそ和え、よしの汁