

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 <sup>あじつ</sup>で味付けした <sup>りょうり</sup>料理です。

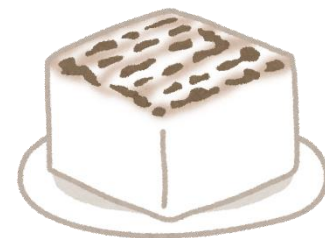
とうふ だいず で き  
豆腐は大豆から出来ていて、カルシウムや鉄分、

たんぱく <sup>しつ</sup>質や <sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維など、<sup>せいちょうき</sup>成長期には <sup>か</sup>欠かせな

<sup>えいようそ</sup>い栄養素が <sup>ほうふ</sup>豊富に <sup>ふく</sup>含まれている <sup>しょくざい</sup>食材です。

ほか <sup>しゅん</sup>旬の <sup>やさい</sup>野菜が たっぷりとれて <sup>えいようまんてん</sup>栄養満点です。

のこ <sup>た</sup>  
残さずに 食べましょう！





のり つくだに やさい にくどうふ あ  
ごはん、海苔の佃煮、野菜たっぷり肉豆腐、キャベツとしらすのおかか和え