

にくどうふ や どうふ ぶたにく やさい だし に
肉豆腐は、焼き豆腐と豚肉、野菜を出汁で煮て、

みりんやししょうゆなどで味付けした料理です。

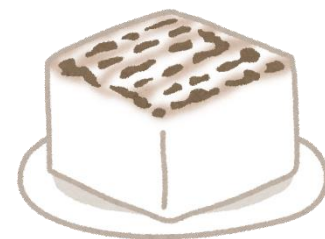
とうふ だいず で き てつぶん
豆腐は大豆から出来ていて、カルシウムや鉄分、

たんぱく質 や しょくもつせんい せいちょうき か
たんぱく質や食物繊維など、成長期には欠かせ

えいようそ ほうふ ふく しょくざい
ない栄養素が豊富に含まれている食材です。

ほか しゆん 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

のこ た
す。残さずに食べましょう！





ごはん、のりのつくだ煮、^{に やさい}野菜たっぷり肉豆腐、^{にくどうふ}しらすとキャベツのおかか和え^あ