

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　　しよくざい　　はい
鶏肉やおからなどの食 材 も入っています。おか

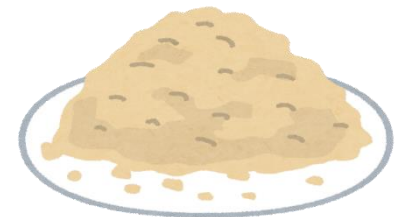
　　ゆ　　だいず　　しば　　しよくざい
らは、茹でた大豆を絞ったときにできる食 材 で、

　　しつ　　しよくもつせんい　　てつぶん
からだをつくるたんぱく質や、食 物 繊維、鉄分

　　えいようそ　　ほうふ　　ふく
などの栄養素が豊富に含まれています。また、

　　や　　なか　　くわ
たまご焼きの中に加えることで、ふわふわとし

　　しよっかん
たやわらかい食 感 になります。





ぐ だくさんあつ や じゃこごまごはん、具沢山厚焼きたまご、いとかんてん わふう だいこん しる
みそ汁