

マーボー豆腐丼^{どうふどん}には、木綿豆腐^{もめんとうふ}がたくさん入^{はい}っています。

豆腐^{とうふ}の原材料^{げんざいりょう}は、しょうゆやみそと同じ大豆^{おな だいず}から出来^{でき}ていて、大豆^{だいず}にはからだをつくるため^に必要なたんぱく質^{しつ}が豊富^{ほうふ}に含ま^{ふく}れています。

ほか^{ほか}にもお肉^{にく}や野菜^{やさい}も一緒^{いっしょ}に入^{はい}っている^{えいようまんてん}ので、栄養満点^{えいようまんてん}です。





マーボー豆腐丼、ニラ玉スープ、果物(ラ・フランス)