

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

とうふ げんざいりょう おな だいす  
豆腐の原材料は、しょうゆやみそと同じ大豆  
で き だいす  
から出来ていて、大豆にはからだをつくるため

ひつよう しつ ほうふ ふく  
に必要なたんぱく質が豊富に含まれています。

ほか にく やさい いっしょ はい  
他にもお肉や野菜も一緒に入って  
いるので、栄養満点です。





マーボー豆腐丼、ニラ玉スープ、くだもの  
どうふどん たま くだもの  
マー・ボー・豆腐丼、ニラ・玉・スープ、果物(ラ・フランス)