

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。

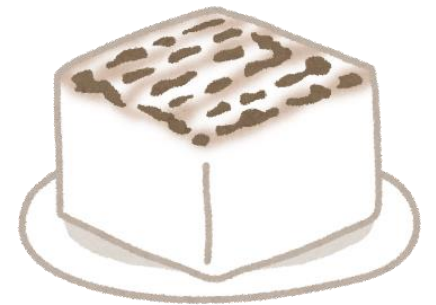
とうふ だいず で き てつぶん
豆腐は大豆から出来ていて、カルシウムや鉄分、

たんぱく質や食物繊維など、成長期には欠かせ

ない栄養素が豊富に含まれている食材です。

ほか しゅん やさい
他にも 旬の野菜がたっぷりとれて

えいようまんてん りょうり ひと
栄養満点の料理の一つです。





ごはん、のりのつくだ煮、^に野菜^{やさい}たっぷり肉豆腐^{にくどうふ}、もやしのごまみそ和え^あ