

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

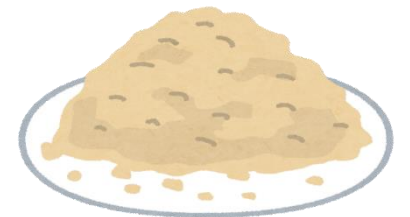
ゆ　　だいず　　しば　　しよくざい
らは、茹でた大豆を絞ったときにできる食材で、

からだをつくるたんぱく質^{しつ}や、食物繊維^{しよくもつせんい}、鉄分^{てつぶん}

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 いと かんてん わ ふう とう ふう あ ぶら あ しる
じゃ こと ごと ま ごと はん、 具 沢 山 厚 焼 き た ま ごと、 糸 寒 天 の 和 風 サ ラ ダ、 豆 腐 と 油 揚 げ の み そ 汁