

# ランチメール

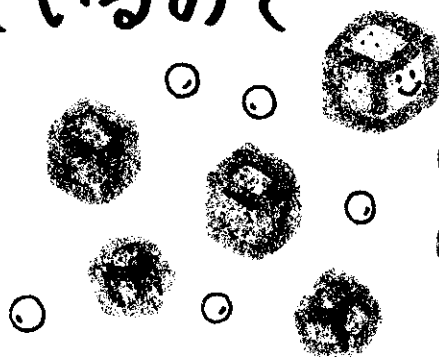
きょう 今日のこんだて

6.12

- ・ソフトめんかきたまうどん
- ・牛乳
- ・まめまめみそ豆
- ・冷とうみかん

まめまめみそ豆は、大豆とこうや豆腐を  
油であげて、甘めのタレとからめて作り  
ます。こうや豆腐は、豆腐をこおらせて、  
乾そうさせたものです。骨や歯を強く  
するカルシウムや貧血になることを  
防ぐ鉄分が多くふくまれています。

大豆からできているので  
たんぱく質も  
たくさん入って  
います。



こうや豆腐は  
そのままでは  
かたいので、  
みずにひたして  
やわらかくして  
つかいます！