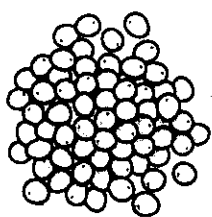




# ランチメール

6がつ 17にち きょうのこんだて

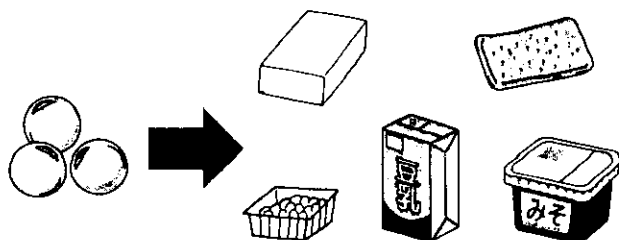
ソフトめん しろごまタンタンうどん  
アーモンドフィッシュ れいとうみかん  
ぎゅうにゅう



<sup>しろ</sup>白ごまタンタンうどんは、やさいや <sup>にく</sup>お肉の  
うまみがとけたスープに、ねりゴマや <sup>み</sup>みそを  
入れて つくります。さらに <sup>い</sup>とうにゅうも  
入れることで <sup>しろ</sup>白いスープになります。

とうにゅうは <sup>だいず</sup>大豆をしばって できたもので、見た目は  
ぎゅうにゅうに にていますが、<sup>だいず</sup>大豆の <sup>えい</sup>栄養が つまっ  
ています。とうにゅうに「<sup>い</sup>にがり」を入れて かためると、  
とうふが できあがります。

「<sup>はたけ</sup>畑の<sup>にく</sup>肉」ともよばれる<sup>だいず</sup>大豆には、<sup>にく</sup>お肉に<sup>ま</sup>負けない  
くらい <sup>からだ</sup>体に<sup>よ</sup>良い たんぱくしつが ふくまれています。  
<sup>だいず</sup>大豆は <sup>た</sup>いろいろな<sup>しょくじ</sup>食べものに <sup>た</sup>すがたをかえて、  
ふだんの<sup>しょくじ</sup>食事を ささえて くれます。



もやしも  
だいずから できます。

きょうの もやしは  
かながわけんさんです。

