



こまつなそばろ^{どん}丼はこまつな^{こまつな}とツナそばろ^{どん}の丼ぶり
 です。ツナそばろにはツナ^{いがい}以外に、^{とり}鶏ひき肉やみじ
 ん^ぎ切りにした^{こうやとうふ}高野豆腐を^ま混ぜて^{つく}作りました。うま
 み^みたっぷり^{おい}で美味しいそばろに^{しあ}仕上がりました。



りょうり^{うし}の後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}

に^{はたら}どんな働き^{あらか}をするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく^{ほね}筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ^{ちょうし} 体^{ととの}の調子を整える…*

こ^こ粉^こふきいも★

ぎゅうにゅう^{ぎゅうにゅう}牛乳○

こまつなそばろ^{どん}丼★○*

みそ汁^{しる}*○