



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^{しあ}美味しいそばろに^あ仕上がりました。



りょうり^{うし}の^{うし}後ろのマークは、その^{りょうり}料理が^{からだ}体^{なか}の中で^{おも}主

に^{はたら}どんな^{あらわ}働き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}ととの^{ととの}体の調子を整える…*

こ^こ粉ふきいも★

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}みそ汁*○