



あぶたま^{どん}丼は油揚げ^{あぶらあ}と卵^{たまご}で作った^{つく}丼^{どん}ぶりのこと
 です。お肉^{にく}を使用^{しよう}するよりも価格^{かかく}を安く^{やす}抑^{おさ}えるこ
 とができ、油揚げ^{あぶらあ}に味^{あじ}が染^しみ込^こみ美味^{おい}しく仕上^{しあ}が
 ります。



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

にどんな^{はたら}働き^{あらわ}をするかを表^{あらわ}しています。

エネルギーになる…★

きんにく^{ほね}筋肉^{ほね}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○

からだ^{ちょうし}体^{ととの}の調子^{ととの}を整^{ととの}える…*

もやしのごま^{じょうゆ}醤油^あ和^あえ*★ 牛乳^{ぎゅうにゅう}○

あぶたま^{どん}丼★○* みそ汁^{しる}★*○