



ごはんのなかに はいっていることで
えいようのばらんすが よくなる にほんのたべもの

ぜんぶ みつけられたかな？



	ま	まめ	とうふいりたまごやき →とうふ (とうふは だいずからつくられているよ！)
	ご	ごま	しらすなめし →ごま
	わ	わかめ (かいそう)	もやしのいそあえ →のり
	や	やさい	とうふいりたまごやき →にんじん もやしのいそあえ →もやし、きゅうり、にんじん みそしる →こまつな
	さ	さかな	しらすなめし →ちりめん
	し	しいたけ (きのこ)	とうふいりたまごやき →しいたけ
	い	いも	みそしる →さつまいも