



こうや豆腐

こうや豆腐 えいよう 高野豆腐は栄養がたっぷりつまった食べ物です。まず、たんぱく質が豆腐の7倍も豊富です。豆腐と同じように、イソフラボンやカルシウム、マグネシウムという、みなさんのからだにとって大切な栄養も豊富です。

今日は大きく切ったので、いつもよりかみごたえがあります。よくかんでたべましょう。

