

^{きょう}今日のチャーハンには、^{にく}肉みそをのせて^た食べます。

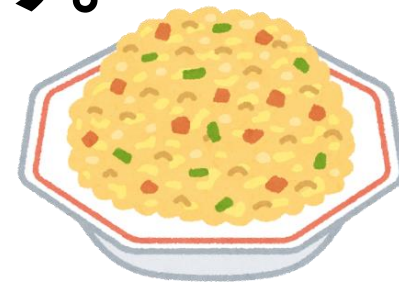
^{にく}肉みそには^{ぶたにく}豚肉の^{ほか}他に、^{にんじん}にんじんや^{たけのこ}たけのこなどの
^{やさい}野菜が^{はい}たっぷり入っています。

^{ちゅうか}トウバンジャンなどの^{ちゅうみりょう}中華の調味料で^{あじつ}味付けして

^{すこ}あるので^{から}少しピリ辛になりますが、^{から}辛みには^{しょくよく}食欲

^{ぞうしんこうか}増進効果があり、^{あたた}からだを温めてくれます。

^{のこ}残さずに^たしっかり食べましょう！





から
ピリ辛あんかけチャーハン、ナムル、くだもの
果物(いんご)