

^{ぶたにく} ^{やさい} ^{どん} ^{ほそぎ}
豚肉と野菜のスタミナ丼は、細切りにした

^{ぶたにく} ^{やさい} ^{いっしょ} ^{あまから}
豚肉をにんにくや野菜と一緒に甘辛く

^{いた} ^{はん} ^た
炒めたものをご飯にかけて食べます。

^{つか} ^{こうか} ^{しょくよく}
にんにくには、疲れをとる効果や、食欲が

^{こうか} ^{げんき} ^で
でてくる効果があるので、元気が出る

^{りょうり}
料理になっています。

^{のこ} ^た
残さずにしっかり食べましょう！





ぶたにく やさい どん とうふ
豚肉と野菜のスタミナ丼、豆腐ときくらげのスープ、
くだもの
果物(バレンシアオレンジ)