

^{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。

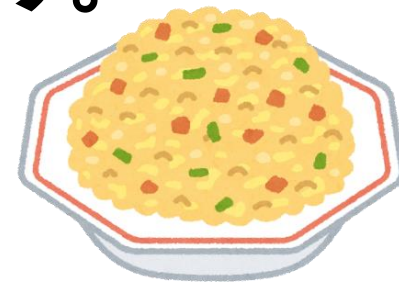
^{にく}肉みそには^{ぶたにく}豚肉の^{ほか}他に、^{にんじん}にんじんや^{たけのこ}たけのこなどの
^{やさい}野菜が^{はい}たっぷり入っています。

^{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^{から}ピリ辛になりますが、^{しょくよく}辛みには食欲

^{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。

^{あじ}ぜひ^た味わって食べてみてください！





から
ピリ辛あんかけチャーハン、
やさい
野菜のごましょうゆ和え、
あ
くだもの
果物(シャインマスカット)