

^{ぶたにく}
豚肉には、^{ひろうかいふく} ^{こうか}
疲労回復に効果があるといわれている

ビタミン B1 や、^{きんにく} ^{ひふ}
筋肉や皮膚などのからだをつくる

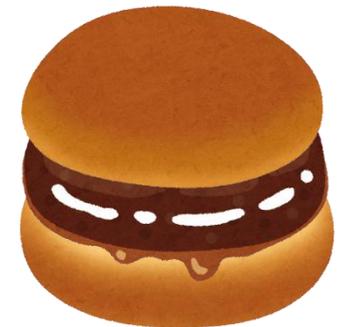
^{ひつよう}
ために必要なたんぱく質が^{しつ} ^{ほうふ} ^{ふく}
豊富に含まれています。

^{きょう} ^{ぶたにく} ^{つか}
今日はその豚肉を使ってハンバーグにしたものを

ソースにくぐらせてパンにはさんだハンバーガーを

^{つく}
作りました。バーガーは^{おお}大きいので、

^か ^た
よく噛んで食べてください。





ふゆやさい
ハンバーガー、冬野菜のポトフ、ぶどうゼリー