

^{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}豚肉の他に、^{ほか}にんじんやたけのこなどの

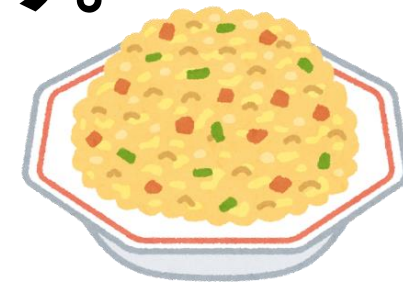
^{やさい}野菜が^{はい}たっぷり入っています。

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

あるので^{すこ}少し^{から}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、
はるさめ
春雨スープ、
くだもの
果物(サンふじ)