

<sup>きょう</sup>今日のチャーハンには、<sup>にく</sup>肉みそをのせて<sup>た</sup>食べます。

<sup>にく</sup>肉みそには<sup>ぶたにく</sup>豚肉の他に、<sup>ほか</sup>にんじんやたけのこなどの

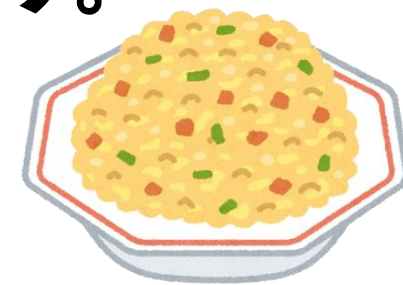
<sup>やさい</sup>野菜が<sup>はい</sup>たっぷり入っています。

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

あるので<sup>すこ</sup>少し<sup>から</sup>ピリ辛になりますが、<sup>から</sup>辛みには<sup>しょくよく</sup>食欲

<sup>ぞうしんこうか</sup>増進効果があり、<sup>あたた</sup>からだを温めてくれます。

<sup>のこ</sup>残さずに<sup>た</sup>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、<sup>くだもの</sup>果物(いんご)