

<sup>ぶたにく</sup> <sup>やさい</sup> <sup>どん</sup> <sup>ほそぎ</sup>  
豚肉と野菜のスタミナ丼は、細切りにした

<sup>ぶたにく</sup> <sup>やさい</sup> <sup>いっしょ</sup> <sup>あまから</sup>  
豚肉をにんにくや野菜と一緒に甘辛く

<sup>いた</sup> <sup>はん</sup> <sup>た</sup>  
炒めたものをご飯にかけて食べます。

<sup>つか</sup> <sup>こうか</sup> <sup>しょくよく</sup>  
にんにくには、疲れをとる効果や、食欲が

<sup>こうか</sup> <sup>げんき</sup> <sup>で</sup>  
でてくる効果があるので、元気が出る

<sup>りょうり</sup>  
料理になっています。

<sup>のこ</sup> <sup>た</sup>  
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 くだもの なし  
豚肉と野菜のスタミナ丼、豆腐ときくらげのスープ、果物(梨)