

^{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

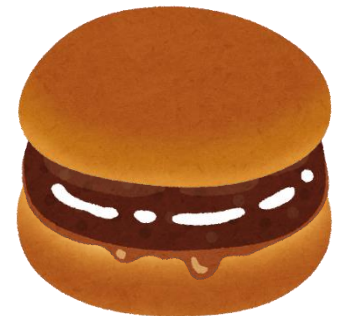
^{きんにく} ^{ひふ}
ビタミンB1 や、筋肉や皮膚などのからだをつくる

^{ひつよう} ^{しつ} ^{ほうふ} ^{ふく}
ために必要なたんぱく質が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

^{つく} ^{おお}
ーを作りました。バーガーは大きい

^か ^た
ので、よく噛んで食べてください。





ハンバーガー、^{ふゆやさい}冬野菜のポトフ、^{かくぎ}角切りりんごゼリー