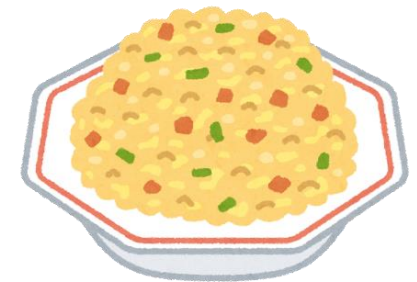


きょう 今日のチャーハンには、にく 肉みそをのせて た 食べます。

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} たっぴり入っています。

トウバンジャンなどの ^{ちゅうか} 中華の ^{ちようみりよう} 調味料で ^{あじつ} 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
^{しょくよくぞうしんこうか} 食欲増進効果があり、^{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 あまくさ
果物(天草オレンジ)