

^{ぶたにく} 豚肉と ^{やさい} 野菜の ^{スタミナ} スタミナ ^丼 丼は、^{ほそぎ} 細切りにした

^{ぶたにく} 豚肉を ^{にんにく} にんにく ^{やさい} や野菜と ^{いっしょ} 一緒に ^{あまから} 甘辛く ^{いた} 炒めた

ものをご ^{はん} 飯に ^た かけて ^た 食べます。

にんにくには、^{つか} 疲れをとる ^{こうか} 効果や、^{しょくよく} 食欲が

でてくる ^{こうか} 効果があるので、^{げんき} 元気

で ^{りょうり} 出る料理になっています。

^{のこ} 残さずに ^た 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
豚肉と野菜のスタミナ丼、豆腐ときくらげのスープ、果物(バレンシアオレンジ)