

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

^{ぶたにく} ^{やさい} ^{いっしょ} ^{あまから} ^{いた}
豚肉をにんにくや野菜と一緒に甘辛く炒めた

^{はん} ^た
ものをご飯にかけて食べます。

^{つか} ^{こうか} ^{しょくよく}
にんにくには、疲れをとる効果や、食欲が
^{こうか} ^{げんき}
でてくる効果があるので、元気が
^で ^{りょうり}
が出る料理になっています。

^{のこ} ^た
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)