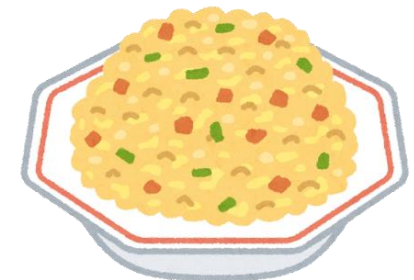


きょう 今日のチャーハンには、にく 肉みそをのせて食べます。

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
^{やさい} の野菜が ^{はい} たっぷり入っています。

トウバンジャンなどの中華の ^{ちゅうか} 調味料 ^{ちょうみりょう} で味付け ^{あじつ}
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、ナムル、^{くだもの なし}果物(梨)