

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

きんにく

ひふく

るビタミンB1や、筋肉や皮膚などからだをつく

ひつよう

しつ

ほうふ

ふく

るために必要なたんぱく質が豊富に含まれていま

きょう

ぶたにく

つか

す。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

つく

おお

ガーを作りました。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、冬野菜ポトフ、果物(藏出しみかん)