

<sup>ぶたにく</sup> 豚肉と <sup>やさい</sup> 野菜の <sup>スタミナ</sup> スタミナ <sup>丼</sup> 丼は、 <sup>ほそぎ</sup> 細切りにした

<sup>ぶたにく</sup> 豚肉を <sup>にんにく</sup> にんにく <sup>やさい</sup> や野菜と <sup>いっしょ</sup> 一緒に <sup>あまから</sup> 甘辛く <sup>いた</sup> 炒めた

ものをご <sup>はん</sup> 飯に <sup>た</sup> かけて <sup>た</sup> 食べます。

にんにくには、 <sup>つか</sup> 疲れをとる <sup>こうか</sup> 効果や、 <sup>しょくよく</sup> 食欲が

でてくる <sup>こうか</sup> 効果があるので、 <sup>げんき</sup> 元気

で <sup>りょうり</sup> 出る料理になっています。

<sup>のこ</sup> 残さずに <sup>た</sup> 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 かわちばんかん  
豚肉と野菜のスタミナ丼、豆腐ときくらげのスープ、果物(河内晩柑)