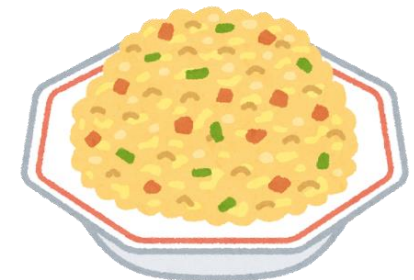


きょう 今日のチャーハンには、^{にく}肉みそをのせて^た食べます。

^{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の
^{やさい}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^{ちゅうか}中華の^{ちょうみりょう}調味料で^{あじつ}味付け
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
果物(シャインマスカット)