

きょう
今日のメニューは、ゴーヤチャンプルです。

ゴーヤは、ビタミン^{シー}Cをたっぷり^{ふく}含んだ、夏^{なつ}を代表する^{だいひょう}

野菜^{やさい}です。少し^{すこ}苦み^{にが}があるので、苦手^{にがて}な人^{ひと}もいるかも

しれませんが、豚肉^{ぶたにく}、豆腐^{とうふ}、もやし、鰯節^{かつおぶし}と一緒に^{いっしょ}

おいしく炒^{いた}めてあるので、たくさん^た食べてください！

