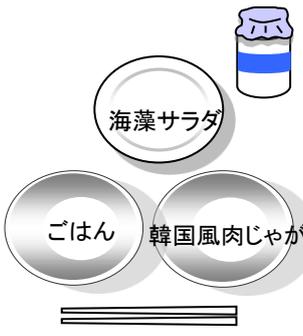


1日 金曜日	 <p>海藻サラダ ごはん 韓国風肉じゃが</p>	<p>かんこふう 韓国風にくじゃがについて</p> <p>きょう かんこふう せつめい 今日は、韓国風にくじゃがについて説明します。にくじゃがは、にほん かにい つく 家庭料理です。きょう にく あじ かんこふう かんこふう 家庭料理です。今日はその肉じゃがをひと味ちがった韓国風にくじゃがにしました。韓国風 というは、かんこふう 料理 ちようみりようしよくざい これは、韓国の料理でつかわれる、調味料や食材をつかっています。ごまあぶら、にん にく、とうばんじゃん、ごまです。にんにくやとうばんじゃんをあぶら 菜をいため、あじつけし、ごまをいれてあげます。 ややぴりからですが、ふか かんこふう ややぴりからですが、こく深い韓国風にくじゃがになります。</p>

○
キャ
チキ:



)

ベツとベーコンのソテー

おいわいゼリー

ンカレー

