



なつ 夏に美味しい! おきなわ りょうり

●ゴーヤチャンプルー(ゴーヤと豆腐^{とうふ}いた^{いた}もも^{もも}の炒め物)

「チャンプルー」とは「ませこぜにした」という意味^{いみ}。

●シシジュージー

「シシ」=肉^{にく}、「ジュージー」=たきこみごはん

●アーサスープ あおさのスープ



なつ
夏のあつさにまけない
からだをつくりましょう!

