



なつ 夏においしい! おきなわ りょうり

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

「チャンプルー」とは「まぜこぜにした」という意味。^いみ

●シシジュシー

「シシ」=^{にく}肉、「ジュシー」=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!

