ゆでて食べる



1 おかかあえ

ゆでてしょうゆとかつお節で



2 ゆでサラダ

ゆで卵とマヨネーズであえて



3 みそ汁の具に

最後に加えてさっと煮ます

ゆですぎないのがコツです