# 火を通して食べる



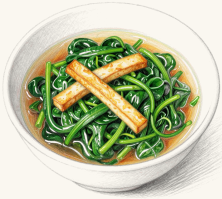
### 1 ベーコン炒め

うま味がからんでごはんに合います



### 2 みそ汁

下ゆでして、最後に入れます



### 3 煮びたし

油揚げと煮ると味がしみます

火を通すとかさが減り、たくさん食べられます