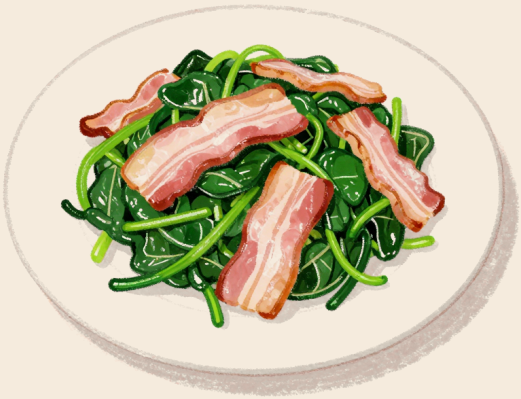
火を通して食べる



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