

# おいしく食べるためには したごしらえがポイント!

①ねもとをしっかりとあらいます。



②なべにおゆをわかします。



③はじめに、くきのぶぶんを30びょうゆでます。



④つづけて30びょうゆでます。



生でも  
たべられます！



ほうれん草サラダ



ほうれん草と油揚げ

みそしる



おひたし



にももの(あんかけ)