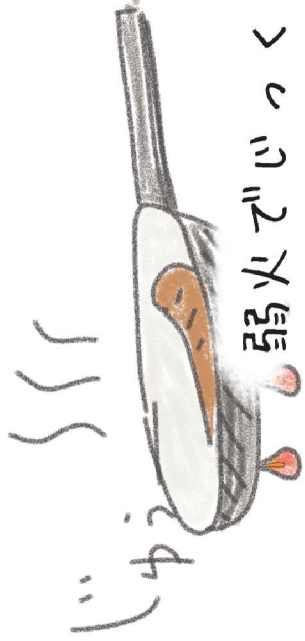
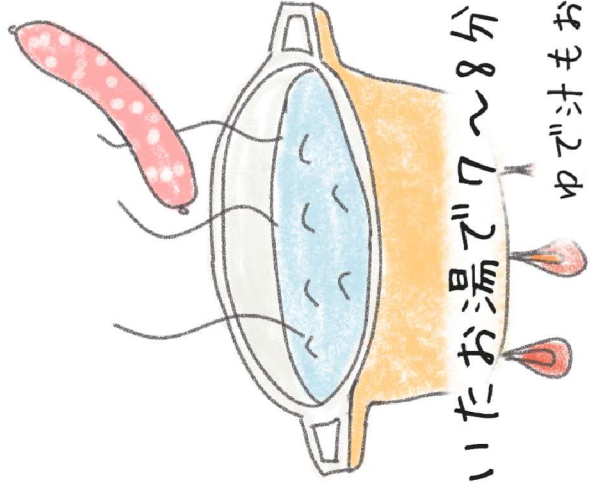


たべかた



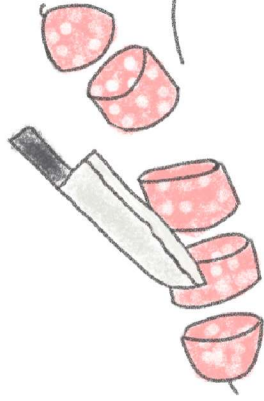
弱火でじっくり焼く

たぶん油は引かなくて大丈夫

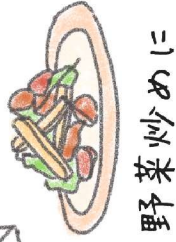


おいたお湯で7~8分ゆでる

ゆで汁もおいしい



てぎとうに切って



野菜炒めに



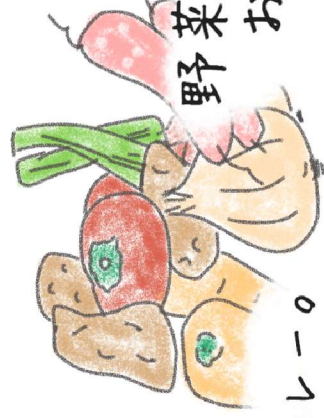
中身を出してほぐして



パスタにしたり



玉子焼きに入れたり



野菜

といっしょに
お鍋に入れたり

炒飯・とん汁・ジャンバラヤ・カレー

炊き込みご飯なんかもいいですね

とくに決まったやり方があるわけではないので

楽しく料理していただけたらうれしいです

あと大切なのは
みんなが仲良く、と
おなかがすいたら、です

Substicia! DELI