

熊の 美味しい食べ方

ドレッシング

和風... ゆずを少し落とすと、ぱりぱり！
中華... ごま油を少々！



牛肉ごはん

おしょうゆを、さっぱりとさっと！



青菜おひたし

小松菜、(ほうれん草)などの
あえものに！



鶏肉の2リ焼き

ソテーしたお肉の
最後の仕上げにジュ-



豚しゃぶ

少々七味をふくも
おいしいですよ！

おぼろ

おしょうゆと、いかにふくも
食べられますよ！

お豆腐のサラダ

ヘルシーサラダにぴったり！

野菜炒め



味付けに、塩、こしょうと

醤油酢でさっぱり炒め

ぎょうざのタレ

お好みでラー油を
どうぞ！



なすと揚げびたし

揚げなすは、食べる直前に
かけ、かつお節をふくも



そばのサラダ

やさしいおえに、ゆでたおそばを
醤油酢をかけ、大根おろしや、とろろ芋を



きのこのステーキ

油でソテーして、塩、こしょう
そして醤油酢で！



焼肉

ロースなどの
脂身には
ぜひ！