

私はヴィーガンです。

動物由来の食材を使わずに料理を作ってください。

- 肉（鶏肉を含む）、魚、魚介類、昆虫、卵、乳製品（バターやギーを含む）、はちみつは使わないでください。
- 動物由来のだし、魚醤、オイスターソース、えびペースト、ゼラチン、ラードなどの動物性油脂も使わないでください。
ソースや調味料に含まれる場合も同じです。

食材について分からない点や、対応できない点があれば、教えてください。

ありがとうございます。

