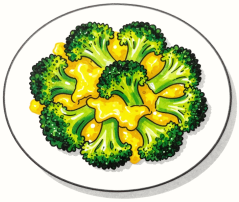
炒めて煮て食べる



1 **卵との炒め物**

強火でさっと炒めます



2 **鶏肉の煮物**

仕上げに入れて色よく



3 **みそ汁**

冬の朝にもよく合います

火を通すとほくっとした食感になります