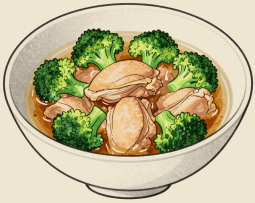
炒めて煮て食べる



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