火を通して食べる



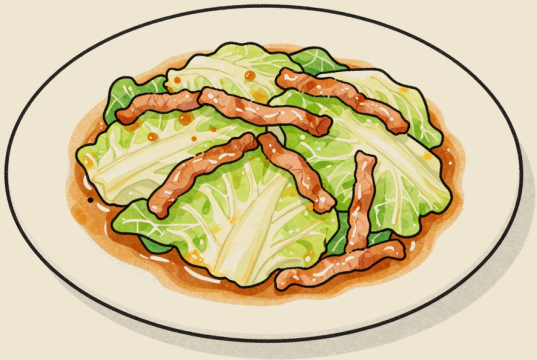
1 ロールキャベツ

スープで煮ると葉がやわらかに



2 味噌汁

煮るとほんのり甘くなります



3 味噌炒め

火を通すとかさが減ります

火を通すと食べやすくなります