火を通して食べる



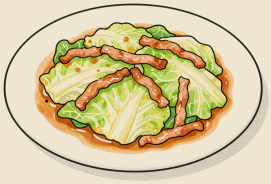
1 **ロールキャベツ**

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