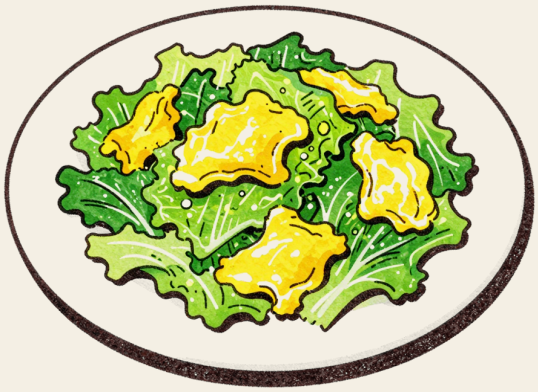
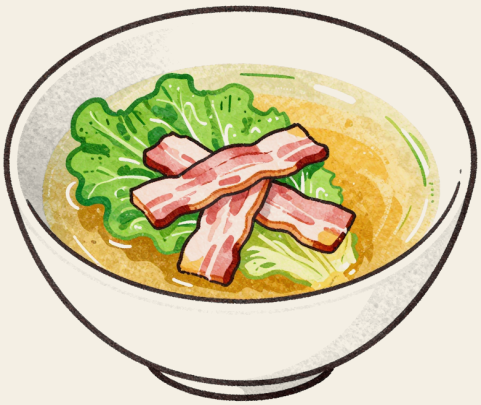
加熱するレタス



1 炒め物

さっと強火で炒めます



2 スープ

ひと煮立ちさせます



3 煮物

豚肉と一緒に煮ます

火を通すとたくさん食べられます