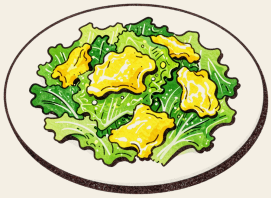
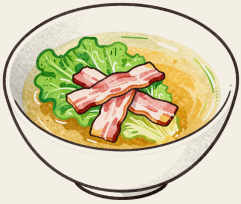
# 加熱するレタス



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