火を通して甘く



1 豚肉と炒める

透き通るまで炒めて甘みを出します



2 丸ごと煮る

弱火でじっくり、
スプーンで食べます



3 みそ汁に入れる

煮るほどにとろっとやわらかく

火を通すと辛みがやわらぎます