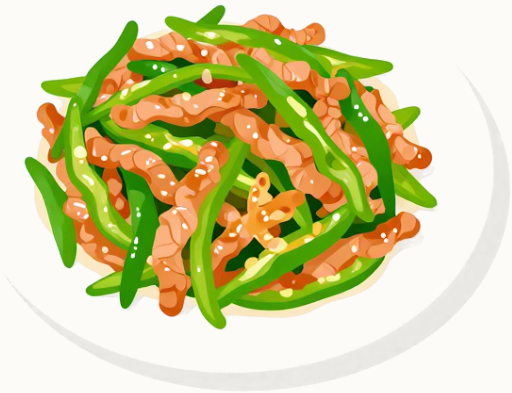
夏のピーマン、こう食べる



1 炒め物

強火でさっと炒めて歯ごたえを残す



2 おかか和え

レンジで加熱して和えるだけ



3 みそ汁

最後に入れて色よく仕上げる

さっと火を通すとシャキッと仕上がります