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