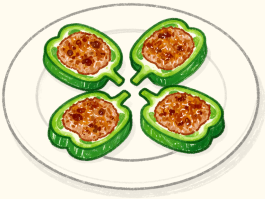
# じっくり火を通すピーマン



1 **肉詰め**

ふたをして蒸し焼きにします



2 **じゃこ煮**

しょうゆ味でごはんのお供に



3 **みそ汁**

だしを含んでやわらかくなります

ふたをして火を通すとやわらかくなります