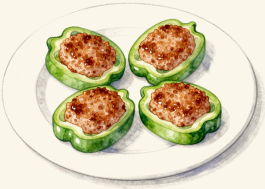
じっくり火を通すピーマン



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