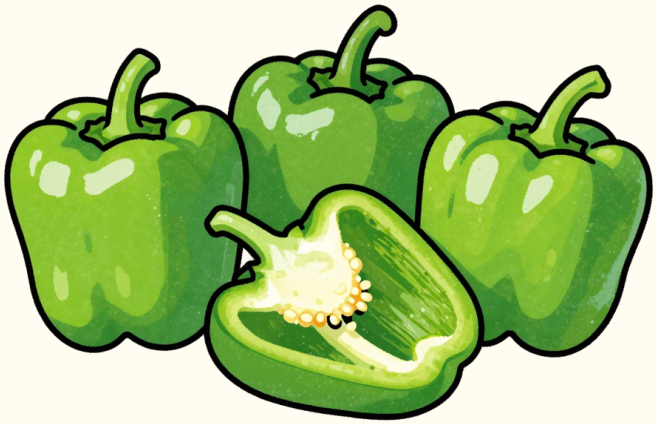
夏の食卓に

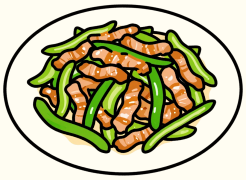
ピーマン

つやのある緑色が自慢

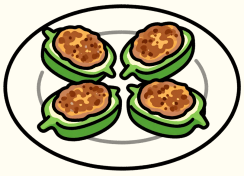
シャキッと炒め物に合う



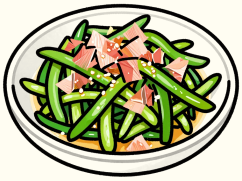
- **さっと炒めると歯ごたえが残ります**
  ほろ苦さがあとを引く味わい
- **炒め物、肉詰め、みそ汁、おかか和えに**
- **ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ**
  水気をふいてから入れます



ピーマンと豚肉炒め



ピーマンの肉詰め



おかか和え