



丸ごとピーマン



タネもおいしくいただきます！



●栄養価 (1人分)
エネルギー 31kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 0.1g
食塩相当量 0.9g

●材料 (1人分)

ピーマン	2個 (60g)
酒	大さじ 1/2
めんつゆの素 (3倍濃縮)	大さじ 1/2
水	大さじ 1/2
かつお節	適量

●つくり方

- ① 耐熱容器にピーマン、酒を入れてラップをかけ電子レンジで加熱する (500W で 3 分)。
- ② 器にめんつゆ、水を入れて混ぜたものをかける。かつお節をのせる。

●アドバイス

- ・やわらかく苦味もないので、へたも種も食べられます。
- ・冷めてもおいしいです。

かんたん
ステップ



STEP 1

ピーマン、酒を入れ
レンジで加熱する。



STEP 2

めんつゆ、水を入れる。