

おうちde7ツキング

むげんピーマン



作り方

材料

- ・ピーマン 1袋
- ・ツナ缶 1つ
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・とりがらだし 小さじ1

道具

- ・どんぶり
 - ・サランラップ
- 電子レンジで
つくるよ

① ピーマンは洗ってたねをとりすきな
かたりにきる こまかいほうか、火が
とおりやすいよ

② どんぶりにピーマンをいれ
ツナ缶もくわえる
サランラップをふんわりとかける
600Wで3分チンする

③ いちどとりがらだし(熱いからすけて)
めんつゆとだしをいれて
かきまぜあわせる としてさらには600Wで
2分チンする

④ ピーマンがしんなりしていたらできあがり

ポイント

ツナ缶はオイルを切ってからあえると
うまいくよ。
しあげに白ごまをふりかけてもおいしい!!

むげんはたべられることから名づけられた
むげんピーマン。むげんもやし むげんなす
むげんにんじん etc ほかの野菜でも
たべしてみてください。