

チカラ

ピーマンの力



加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富です。炒めものなど、油と合わせることで抗酸化作用のあるカロテンの吸収力が高まります。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



カンタン!やみつき無限ピーマン

調理時間
5分

1人分
74kcal

カンタン!やみつき無限ピーマン

調理時間
5分

1人分
74kcal

【材料/2人前】

ピーマン……………5個(175g)

ツナ水煮缶……………1缶(70g)

ごま油……………小さじ1
A 味の素 丸鶏がらスープ……………
……………小さじ1

ブラックペッパー……………少々

【作り方】

①ピーマンは細切りにする。ツナは汁気をきる。

②耐熱容器に①のピーマン・ツナを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。

③Aを加えて混ぜ合わせ、ブラックペッパーをふる。