

# ピーマン



色が均一で濃く、艶があるものを選びましょう。また、保存する場合はビニール袋やポリ袋に入れて野菜室に入れておきましょう。冷凍保存は食感や味を損ねるので向いていません。



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!



簡単「シーチキン®」で無限ピーマン

調理時間  
約5分

1人分  
約58kcal

# 簡単「シーチキン®」で無限ピーマン

調理時間  
約5分

1人分  
約58kcal

## 【材料/2人分】

オイル不使用シーチキン…1缶(70g)  
ピーマン……………6個  
はごろもフーズ かつおパック はごろも舞 2.5g  
……………1袋  
鶏ガラスープの素……………小さじ1  
粗びき黒こしょう……………少々

## 【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切って種をとり、約5mm幅の細切りにし、ボウルに入れます。
- ②①にオイル不使用シーチキン、鶏ガラスープの素、粗びき黒こしょうを加えてよく混ぜ合わせ、耐熱皿に入れます。
- ③ラップをして電子レンジ(600W)で約3分加熱後、ラップをはずし、「はごろもフーズ かつおパック はごろも舞 2.5g」をトッピングします。

※シーチキン、はごろも舞は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。