

生でたべる!
あとなの味

無限∞ピーマン with N_egi

ねぎ

いばらきのピーマン&ねぎでかんたんレシピ



◆ 材 料 (分量2~3人分)

ピーマン・・・5個
長ねぎ・・・1/2本
ツナ缶・・・1缶
「丸鶏がらスープ」・・・小さじ2
ごま油・・・小さじ1
黒こしょう・・・少々



◆ 作 り 方

1. ピーマンは細切り、長ねぎは小口切りにし、ツナは汁をきる。
2. ボウルにピーマン、長ねぎ、ツナ、「丸鶏がらスープ」を入れて混ぜ合わせる。
3. 少ししんなりしたらごま油、黒こしょうを加えて和えたらできあがり。

※ お好みで②の時に電子レンジで加熱(600wで2分)してもおいしく召し上がれます。