

おいしく お勉強!



あじのも中長

やさしい



簡単時短
レシピ編

やみつき!無限ピーマン

やみつき!無限ピーマン 1

ちまた  だい む げん
巻で 題の無限ピーマン!

レンジでかんたん♪



おはしが  まらないおいしさ☆

やみつき!無限ピーマン 2

ざいりょう ふたり ぶん
材料(2人分)

ピーマン……………5個(175g)

ツナ  煮缶……………1缶(70g)

(A)「AJINOMOTO

ごま油 好きのごま油」……………小さじ1

(A)「  鶏がらスープ」…小さじ1

ブラックペッパー……………少々

やみつき!無限ピーマン 3

作り方



(1)ピーマンは  切りにする。

ツナは汁気をきる。

やみつき!無限ピーマン 4

(2)耐熱容器に(1)の

ピーマン・ツナを入れ、ラップを

かけて  子レンジ(600W)

で2分加熱する。

やみつき!無限ピーマン 5

(3)(A)を加えて混ぜ  わせ、

ブラックペッパーをふる。



答えは、AJINOMOTO Parkへ▶

