

おいしく お勉強!



あじのも中長

むずかしい



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 げん
わ だい む
で話題の無 ピーマン!

レンジでかんたん♪



おはしが止まらないおいしさ☆

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)

ツナ水  缶……………1缶(70g)

(A)「AJINOMOTO

ごま油 好きのごま油」……………小さじ1

(A)「丸  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

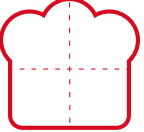
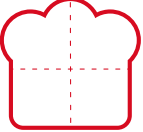
つくり方



(1)ピーマンは細切りにする。

ツナは  気をきる。

やみつき!無限ピーマン 4

(2) ^{たい} ^{ねつ よう}熱容 ^き に(1)の

ピーマン・ツナを入れ、ラップを

かけて^{でん し}電子レンジ(600^{ワット}W)

で^{ふん か ねつ}2分加熱する。

やみつき!無限ピーマン 5

(3)(A)を^{くわ}加えて^ま ^あぜ合わせ、

ブラックペッパーをふる。



答えは、AJINOMOTO Parkへ▶

