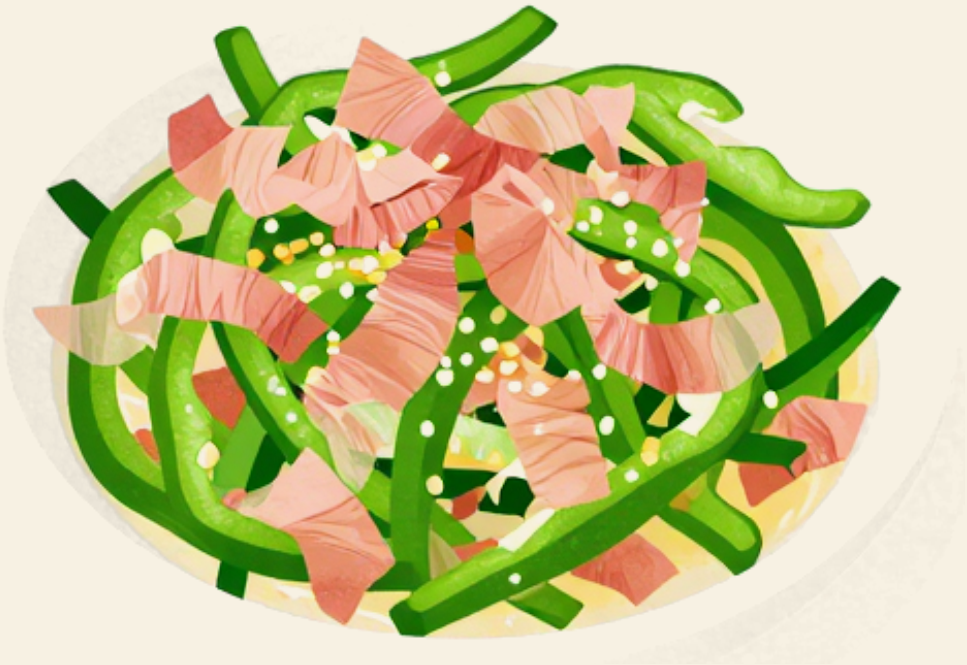
ピーマンのレシピ

ピーマンのおかか和え



材料（2人分）

ピーマン4個　かつおぶし1袋　しょうゆ小さじ2　ごま油小さじ1

作り方

1. ピーマンを細切りにして耐熱皿に広げる
2. ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する
3. 水気をきり、しょうゆ、ごま油、かつおぶしで和える

電子レンジなら洗い物も少なく済みます