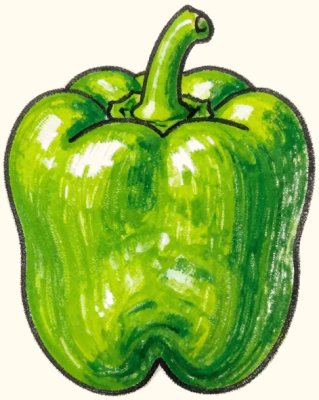
ピーマンの下ごしらえ



1 縦半分に切る

へたごと縦に切り、種を取ります



2 へたを取る

へたを押し込むと種ごと抜けます



3 細切りにする

繊維に沿って縦に細く切ります

種とわたも食べられます