

# 『箸が止まらない☆無限ピーマン』

## 材料（2人分）

ピーマン	4 ~ 6 個
●ツナ缶	1 個
●ごま油	小さじ 1
●鶏ガラスープの素	小さじ 1
●粗挽きこしょう	少々
白ごま	適量
かつお節	適量



## 作り方

- ① ピーマンを千切りもしくは輪切りにします。ツナ缶は油を切ります。
- ② 耐熱容器に①と●を全て入れ軽く混ぜ合わせます。
- ③ ラップをして600Wで2分加熱し、白ごまを入れて混ぜ合わせれば完成です。
- ④ 仕上げに鰹節をのせ召し上がってください！

清潔な容器に入れ保存すれば冷蔵庫で4日は保ちます。  
お弁当・おかずの一品・常備菜にも！