

# やみつきピーマン

野菜の量1人分：35g

## 材料(2人分)

●ピーマン	40g
●もやし	30g
●ツナ缶	30g
●しょうゆ	3g
●砂糖	2g

## 作り方

- 1) ピーマンは厚さ2mmの千切りに、もやしは水でさっと洗い水切りをして、ツナ缶は油をきっておきます。
- 2) 耐熱ボウルにピーマン、もやし、ツナ缶、しょうゆ、砂糖を入れてまぜ、電子レンジ(オーブンレンジは500wで1分)で2分加熱します。
- 3) 加熱後、全体を混ぜて器に盛り、完成です。



さばまっき

仙台白百合  
女子大学  
学生さん  
考案レシピ



1人分 エネルギー 38kcal  
食塩相当量 0.5g

野菜が苦手なお子さんでも  
食べられるポイント



ピーマンの苦味も加熱することで少なくなり、もよしの甘みもあるのでとっても食べやすいです。