

まるごとピーマンのお浸し



作り方の動画は
こちらのQRコードから
ご覧ください！



材 料

ピーマン 4個

浸し汁

★しょうがチューブ 約4cm

★めんつゆ 大さじ4

(2倍濃縮)

★水 大さじ6

ごま油 小さじ2

白いりごま 少々

- ① ピーマンを洗い、手で軽く押さえてつぶす。
- ② 耐熱ボウルに浸し汁★の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②にピーマンを加えて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで8分加熱する。
- ④ 器に盛り、ごま油をかけ、白いりごまをちらして完成。

\エコポイント/

ピーマンのヘタや種、ワタまで全て
まるごと使用！
包丁、まな板いらずで手軽にパパッと
作れちゃいます♪



このレシピは県立広島大学の
学生が考案しました。