

目👁️からウロコの
簡単メニュー！！

丸ごとピーマンのあえ物☆



レンジでチンするだけで、栄養たっぷりのピーマンが
種まで美味しく食べられます。



【材料（2人分）】

ピーマン	5個
ツナ	1缶
塩コショウ	少々

【作り方】

- ① ピーマンを洗ってそのままお皿にのせ、ふんわりラップをして電子レンジで約4～5分しなっとするまで温める。
- ② ①に軽くオイルをきったツナを加えて混ぜ、塩コショウで味を整えて完成！



1人分の栄養量（塩コショウは除く）
115kcal たんぱく質 7g 炭水化物 5.1g 塩分 0.3g