



# ピーマンのカラフル和え



## 材 料 [2人分]

- ピーマン 4個 (120g)
  - にんじん 1/4本 (50g)
  - コーン缶 大さじ1
  - ツナ缶 … 1/2缶 (30g)
- A
- ごま油 … 小さじ1
  - 白すりごま 小さじ1
  - 塩昆布 … 5g
  - かつおぶし 小1パック (4g)



Ebetsu Vegetable Life

## 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってうすく輪切りにし、にんじんは千切り。
- ② 耐熱容器に①とコーン缶、ツナ缶を入れ、ラップをして3~4分電子レンジで加熱。
- ③ ②とAを混ぜ合わせて完成。

1人分の栄養価等

- 106Kcal
- 塩分 0.7g