



時短で  
ラクラク

# ツナコーンピーマン



## 材 料 [2人分]

- ピーマン ..... 3個
- A {
  - ツナ缶 ..... 1缶 (60g)
  - ホールコーン缶 ..... 20g
  - マヨネーズ ..... 大さじ1
  - こしょう ..... 少々
- トマトケチャップ ..... 小さじ1



Ebetsu Vegetable Life

## 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を除く。
- ② 合わせておいたAを①につめ、ラップをしてレンジで3分加熱。お好みでケチャップをかける。

1人分の栄養価等

● 144Kcal

● 塩分 0.5g