

## ピーマンの丸ごと煮びたし

## 【材料】 ※2食分作れます

ピーマン・・・1袋  
めんつゆ  
水

## 【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

- ・耐熱容器
- ・箸



エネルギー50kcal タンパク質1.5g

調理時間  
約10分1食あたりの価格  
約150円

## ～つくりかた～

- ① ピーマンに箸で2～3か所穴を開けておく。
- ② 耐熱容器にピーマンを入れたら、ピーマンが少し浸かる位のめんつゆと水を加える。(めんつゆは、そばを食べる時くらいの濃さに薄める)
- ③ ラップをして、電子レンジの500Wで約4分加熱する。
- ④ ラップを外して、ピーマンをひっくり返しめんつゆに漬けておき、粗熱が取れたら完成。

## ～メモ～

- ・ ピーマンは、ヘタと種がついたままでも美味しくいただけます。ピーマンの下処理が不要なので、ゴミが出ず簡単に調理ができます。
- ・ ヘタや種が気になる方は、処理してから上記の工程で作ってください。
- ・ ピーマンは夏野菜なので、夏場に安くなります。