

おすすめレシピ

●ピーマンのこんぶあえ

かんたん
簡単にできるピーマン料理です。お弁当にもおすすめ！

たんとう
但東ピーマンはあき しゅうかく
秋まで収穫されるので、じもと
地元ピーマンを
つかってつく
作ってみてください。



ざいりょう
材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り 方 な ど
ピーマン			4個		はんぶんき 半分に切り、たね 種をとってせんぎ 千切り
いりごま			小さじ1		
しお 塩		こんぶ	4g		
しょうゆ			少々		

1 ピーマンのたねと
種を取り、
あら
洗ってからきる。



2 たいねつようき
耐熱容器にピーマンを入れ、ラップをしてレンジでぶんかねつ
1分加熱する。

3 ピーマンがやわらかくなっていたらとりだ
取り出して冷ましておく。

4 ピーマンとしお
塩、いりごまを混ぜあ
合わせる。

あじ
味を見て、うすか
うすかったらしょうゆをい
入れてあじ
味をととのえる。