

日々からウロコの  
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  
種まで美味しい食べられます。



### 【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