

「菜幸の1鉢」レシピ

うさっぴさんのレシピ

美味!ピーマンまるごとお浸し

【材料 1人分】

ピーマン	2個
ごま油	適量
めんつゆ	適量
かつおぶし	少々

【作り方】

- ① ピーマンを丸ごと握って、ところどころにひび割れを作る。
- ② 熱したフライパンにごま油を引き、ピーマンを入れ、全体に軽く焼き目が付くまで炒める。
- ③ めんつゆを加え、ピーマンが柔らかくなったら火を止め、盛り付ける。
- ④ かつおぶしをかける。

💰 1人分のおおよその値段 50円

★全ての世代におすすめ

【オススメコメント】

ピーマンは丸ごと調理すると、甘みが増してぐっと食べやすくなりおいしさもアップ!種やヘタを取る手間がなくなり、エコにもなると良いことづくめです。

