

## ピーマンとこんにゃくの味噌汁

### 【材料 1人分】

ピーマン	大1個 (50g)
糸こんにゃく	半袋 (50g)
ひき肉	50g
みそ	適量
油	少々
水	200ml

### 【作り方】

- ① ひき肉を少量の油で炒めたら、ピーマン（縦に4つ割り、横1/2~1/3に切る）と糸こんにゃくを入れさらに炒める。
- ② 水200mlを入れ沸騰したら8分位中火にかける。（ひき肉を使うのでだし汁ではなく水でOK）
- ③ 火を止め味噌を溶き完成。

💰 1人分のおおよその値段 160円  
★ 1人暮らしの10代・20代におすすめ

### 【オススメコメント】

挽肉のコクとこんにゃくの食感で満足感あり。  
ピーマンはクタクタに煮込むと美味しいです。

