

つくれば6000感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにピーマンとツナを入れ、合わせたAを加えて混ぜ合わせる。
- ①にラップで落としぶたをし、テーブルプレートの中央に置き **おかず** 86 つくれぽ6000感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb で加熱する。
- 加熱後、かき混ぜて器に盛り、白ごまをふり、かつおぶしをのせる。

加熱の目安

加熱：約5分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

180kcal

塩分

1.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
ピーマン（種を取り、5mm幅の輪切り）	5個（約150g）	8個（約230g）	10個（約300g）
ツナ（オイル漬けの缶詰、油を切る）	60g	90g	120g
A ごま油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 鶏ガラスープの素（顆粒）	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
白ごま	適量	適量	適量
かつおぶし	適量	適量	適量

クックパッド殿堂入りレシピオートメニューのコツ

落としぶたはラップを使用する

ラップでなるべく食材に密着させ、すき間を作らないようにします。
ラップの端はボウルの内側側面に沿うように密着させます。

ラップは

耐熱温度140℃以上の物を使います。

