




加熱の目安		使用付属品	
約5分			テーブルプレート 底面
1回に作れる分量			
2~4人分			
カロリー	塩分		
180kcal	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。

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

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にラップで落としふたをし、テーブルプレートの中央に置き **おかず** 87 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。

クックパッド殿堂入りレシピオートメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

落としふ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。

