

つくれば6000感謝やみつき無限ピーマン



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にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **210 つくれぼ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4分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



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-W10A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 鶏がらスープの素(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

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。