

# つくれば6000感謝やみつき無限ピーマン



## 作りかた

1. 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。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **207 つくれば6000感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb** で加熱する。
3. 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

### 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。

| 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300) |
| 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。