

手動

# パプリカの「ほんだし」びたし



レピ  
大科

## 作りかた

1. ピーマン、パプリカは5mm幅の細切りにする。
2. 耐熱容器に①のピーマン・パプリカを入れ、ラップをし **レンジ** **600W** **4~5分** でしんなりするまで加熱する。
3. 熱いうちに混ぜ合わせたA、ほんだし®に漬ける。味がなじんだら汁気をきって器に盛る。

手動

レンジ

600W

加熱：4~5分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

33kcal

塩分

1.1g

※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

4人分

ピーマン

1個

パプリカ(赤)

1個

パプリカ(黄)

1個

A 砂糖

小さじ2

A しょうゆ

小さじ1

ほんだし®

大さじ1

このレシピに使われている商品



ほんだし