

# ピーマンの常備菜



材 料（作り易い分量）

ピーマン 5個

ツナ缶 1缶

鶏ガラスープの素 小さじ1

粗挽き黒胡椒 適宜

ごま油 大さじ1

塩 少々

---

## 作 り 方

- ① ピーマンは千切りにしておく。
- ② 耐熱皿に千切りのピーマン、油切りをしたツナ缶、調味料を全て入れる。
- ③ ラップをかけ電子レンジ600wで4分加熱する。
- ④ 加熱したらよく混ぜて塩少々で味を調えて出来上がり。