

■材料(保存容器中1個分)

ピーマン	8～9個
ツナ(パウチ)	1パック
<調味料>	
ゴマ油	大さじ1/2
塩糀	小さじ1
ニンニク(チューブ)	1～2cm
ゴマ	適宜



■作り方

1. ピーマンはヘタと種を取り除き細切りにする。
2. 1を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて500wのレンジに4分かける。
3. 2の水分を捨て、ツナと調味料を入れよく混ぜ合わせてできあがり。

■ポイント

ツナは油ごと入れる。ノンオイルタイプならゴマ油を大さじ1にする。

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で3～4日保存可能