

## ■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 |
| 塩糍         | 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