

食材2つだけ!

ツナ缶

×

ピーマン

あと引くおいしさ

やみつきツナピーマン

材料 (2人分)

ツナ缶 …………… 1缶(70g)

ピーマン …………… 3個

にんにくのすりおろし

…………… 小さじ1/2

鶏ガラスープの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

黒こしょう …………… 少々

ごま油 …………… 小さじ2

1 切る

ピーマンは縦に半分に切り、へたと種を取り除いて太めの千切りにする。

2 電子レンジで加熱する

耐熱ボウルに水気を切ったツナと他の全ての材料を入れ、ラップをかぶせて600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。

調理時間

5分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索