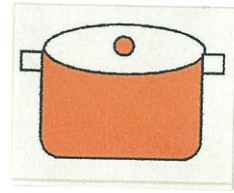


このレシピで

野菜が 80 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



ピーマンとにんじんの



塩昆布和え



材料 (1人前)

- ピーマン — 2個 (50g)
- にんじん — 1/4本 (30g)
- ごま油 — 小さじ1 (4g)
- 塩昆布 — ひとつまみ (5g)
- 白ごま — 適量

作り方

- ① ピーマンとにんじんを千切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①とごま油を入れて軽く和え、ラップをしてレンジで600w 1分30秒加熱する。
ポイント! ごま油を入れることで熱が通りやすくなります☆
- ③ 塩昆布と白ごまを和えたら完成!!