

電子レンジで  
ぱぱっと簡単調理！

# ピーマンとちくわのおかか和え

栄養価(1人分)

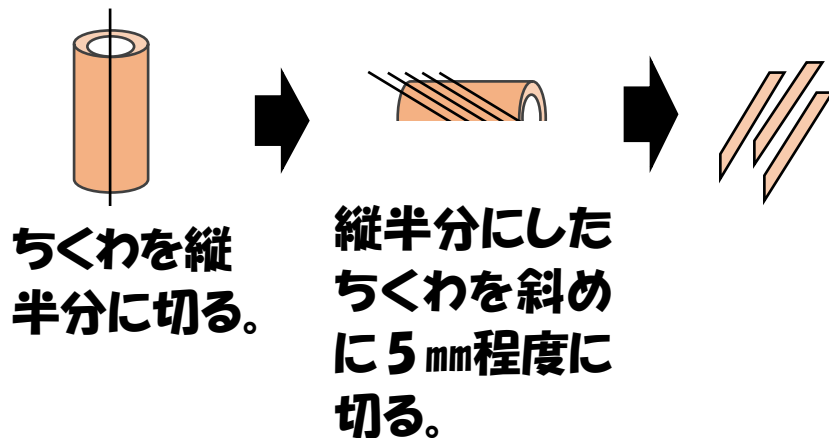
カロリー：49Kcal

塩分：0.6g

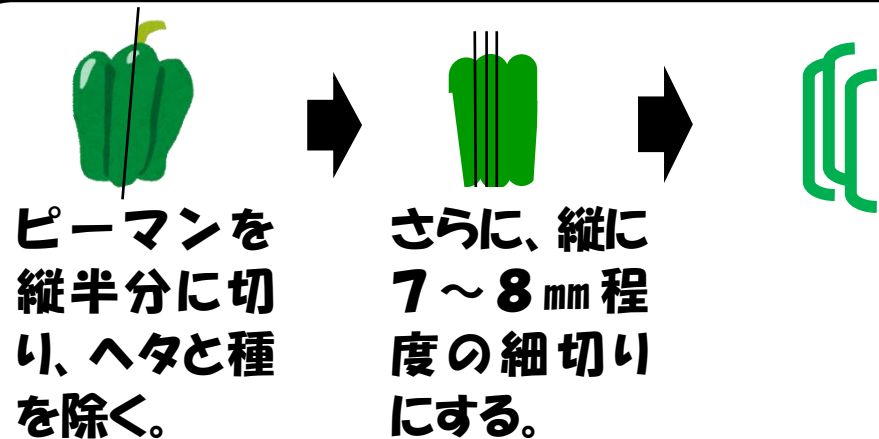
## 【材料】(2人分)

- ・ピーマン.....3個
- ・ちくわ.....1本
- A** {
  - ・砂糖 .....小さじ1
  - ・醤油 .....小さじ1 / 2強
  - ・水 .....小さじ2
- ・かつお節 .....3g(小パック1袋程度)
- ・白いごま.....適量

## 【ちくわを切る】



## 【ピーマンを切る】



## 【作り方】

1. 切ったピーマンを耐熱容器に入れ、ラップをして600wの電子レンジで2分程加熱する。  
※加熱後キッチンペーパーで余分な水分を取る。
2. 水気を切ったピーマンと切ったちくわ、**【材料A】**とかつお節を入れ、混ぜ合わせる。
3. お皿に盛り、白いごまをふりかけて完成！