

レンジで簡単！もう一品！

帯広市健康推進課



大きじスプーンがないときには・・・

軽量スプーンの大きじ1杯は

カレースプーン1杯+ティースプーン1杯

とほぼ同じ量です。



これは
便利！

ツナピーマン

〇材料 (2人分)
ピーマン 中5個
ツナ缶 1缶
卵 1個
塩 少々
こしょう 少々



〇作り方

- ①ピーマンは両手で半分に分けて中の種をとって、食べやすい大きさに手でちぎる。ツナは油をきっておく。卵はといておく。
- ②600wのレンジでピーマンは3分、卵は1分それぞれチン！
- ③両方あわせて塩、こしょうし、混ぜ合わせる。



(1人分)

ワンポイント！

ピーマンの他に、キャバツなどの麦にある野菜で代用できます！ぜひお試しください。

ピーマンの昆布和え

〇材料 (2人分)
ピーマン 中4個
塩昆布 5g
ごま油 大きじ1/2
(あれば)



〇作り方

- ①ピーマンは種をとり、細切りする。
- ②600wのレンジで3分チン！
- ③ピーマン、塩昆布、ごま油を混ぜ合わせて味をなじませる。



(1人分)

ワンポイント！

一口大に切ったきゅうりや、手でちぎったキャバツを使っても美味しいです。塩昆布は、塩味がついているので、他の調味料を使わなくても大丈夫！