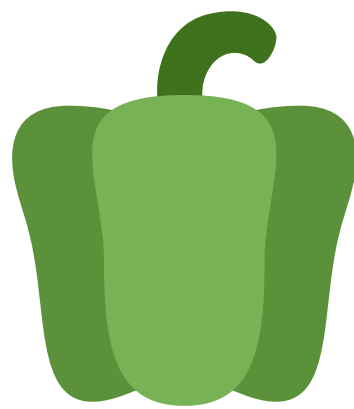




recipe

作り方

- 1 ピーマンは種とヘタをとり、縦に1cm幅くらいに切る
- 2 沸騰したお湯に入れて軽く茹でる
- 3 冷水にとって冷まし、ギュッと絞る
- 4 塩昆布と混ぜて出来上がり

生産者直伝！ピーマンの塩昆布あえ



ピーマン
塩昆布

…… 4個
…… 10 g

材料
(2人分)

point

お湯を沸かしたくない？

暑い夏場は電子レンジでの加熱でもOK！^^

600wで2分くらい。後は余熱で火が通ればOKです。

箸休めに時短で1品いかがですか？