



おうちでチャレンジ!

らくらく  
レシピ

# ピーマンとちくわのあえもの

中華風の和え物が、電子レンジで簡単に!



ra - 16

## 材料<2人分>

- ピーマン・・・・・・・・・・3個
- ちくわ・・・・・・・・・・2本
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
- 鶏がらスープの素・・小さじ1
- ポン酢しょうゆ・・・・小さじ1



### 【一メモ】

ごま油の風味と鶏がらスープのうまみで、ピーマンがおいしく食べられます。  
電子レンジを使うと、簡単です!

## 作り方

①ピーマンはヘタと種を取り、細切りにする。ちくわは5mm幅の輪切りにする。

②耐熱容器に①とごま油を入れ、混ぜ合わせる。

③ラップをして、電子レンジで2分(600W)加熱する。  
\*ピーマンがしんなりするまで

④鶏がらスープの素、ポン酢を加え、混ぜ合わせる。