

料理初心者でも毎日の食卓がワンランクアップ!

健康つくりおきレシピ帳③

今月のテーマ

彩り鮮やかでお弁当にもピッタリ!

レンジで簡単 ご飯が進むツナピーマン

栄養満点の夏野菜、ピーマンを使った、簡単おかずレシピです。

ピーマンはビタミン、食物繊維を豊富に含んでいて、

特にビタミンCは加熱しても壊れにくく、効率よく摂取できます!



ピーマンは細切りする。

耐熱ボウルに
ピーマン、
ツナを油ごと入れて
ふんわりラップをかける。

600Wのレンジで3分加熱する。

めんつゆ、
ごま油、
塩昆布を混ぜ、
醤油、コショウで味を調える。

材料(2人分) : 保存期間の目安: 4~5日

保存する場合は冷蔵庫で保存してください。
なお、保存期間はあくまでも目安です。
お早めにお召し上がりください。ピーマン..... 5個
ツナ..... 1缶
めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ1
ごま油..... 小さじ1塩昆布..... 6g
醤油、コショウ..... 適量

ワンポイントアドバイス

ツナ缶は油ごと入れるとコクや旨みが増
わって美味しいです。ツナ缶の油を入れる
分、ごま油の量は控えめにしておくと油が多
くなりすぎないようにします。

advice

レシピ : 五十嵐ゆかり

管理栄養士・料理研究家。忙しいご家庭でも作れる
簡単時短・ヘルシーな作り置きレシピを中心に提案している。
SNS総フォロワーは70万人を超え、多数のレシピ本も出版。

次回配信号では

「全部レンジで簡単

やみつきのなす葱だれ漬け」を

ご紹介します。お楽しみに!