丸ごと調理で種までおいしい！

ピーマンの丸ごと煮びたし

一人分約 野菜 30g

【材料（３人分）】

ピーマン	…３個
３倍濃縮つゆ	…大さじ１
水	…大さじ５
おろししょうが（チューブでもOK）	…小さじ１

【作り方】

① ピーマンを手で軽く潰す。

② ボウルにめんつゆ、水、おろししょうがを混ぜ、ピーマンを入れる。

③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで６００ｗ５分加熱する。