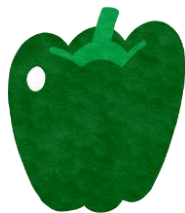




出汁蒸し焼き



調理時間 /
10
min

材料（2人分）

ピーマン	3個
鰹節	1袋（2g）
出汁醤油 （めんつゆ＋水）	100mL

作り方

- ① ピーマンはヘタをとり、種をそのままにまな板に並べて拳でつぶす。
- ② フライパンにピーマンを並べてたっぶりの鰹節と出汁醤油を入れて蒸し焼きにする。

汁ごとタッパーで1週間保存OK♪