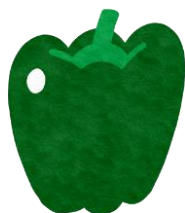




ピーマンの 湯通し



調理時間 /
5
min

材料（2人分）

ピーマン	3個
鰹節	適量
ポン酢	適量

作り方

- 1 ピーマンのタネをとって、さっと湯通し
- 2 ポン酢と鰹節をかける。

めんつゆで浸して、ゴマをふるパターンもあり