

無限ナス

材料

ナス

ツナ油漬け

調味料

ごま油

鶏がらスープの素

ポン酢

砂糖

塩

かつお節

白いりごま

分量

2本

50g

} 小さじ1

ひとつまみ

ひとつまみ

適量

適量



作ってみてね!



無限ナス

① ナスはヘタを切り落とし細切りにする

② 耐熱容器にナスとツナと調味料を入れて混ぜる

③ ラップをかけて600Wの電子レンジで4分半 加熱し混ぜる
盛りつけてかつお節と白ごまをふる



無限ピーマン

材料	分量
ピーマン	250g
調味料	
塩昆布	15g
ごま油	大さじ1



作ってみてね!



無限ピーマン

- ① ピーマンを細切りにする
- ② 細切りにしたピーマンに
塩昆布、ごま油を入れて和える

