



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



加熱しても
生食でも
おいしい!



パプリカをまるごと楽しもう! パプリカの塩昆布和え



一人あたりのエネルギー 102kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

パプリカ(赤).....1個
ツナ缶(小).....1缶
白だし..... 大さじ1
塩昆布..... 3g

■作り方

- ①パプリカはへたと種を取って薄切りにする
- ②ボウルに①と油を切ったツナ缶、白だし、塩昆布を入れ和える



スマイル
memo

15分程度置いておくと全体に味が馴染むのでおすすめ!
生野菜が苦手な方は600Wの電子レンジで1分程度加熱するとより食べやすくなります。

cooking memo