



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.



種とワタには  
苦みがありますが  
油と一緒に  
加熱調理することで  
抑えることが  
できます



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
56kcal	1.3g	約10分

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

ピーマン……………4個  
水……………大さじ1  
焼きのり……………1/2枚  
かに風味かまぼこ……………2本  
しょうゆ……………小さじ1  
ごま油……………大さじ1/2  
A おろしにんにく……………小さじ1/4  
鶏がらスープの素……………小さじ1

### ■作り方

- ①ピーマンは手で押さえて軽くつぶす
- ②耐熱容器に①と水を入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで4分程度加熱し、粗熱が取れたらへたを取り、縦に4等分に裂く
- ③かに風味かまぼこはほぐし、のりは食べやすい大きさにちぎる
- ④ボウルにAを入れて混ぜ、②と③を加えて和える

cooking memo