

やみつき！無限ピーマン



調理時間:5分



巷で話題の無限ピーマン！レンジでかんたん♪ おはしが止まらないおいしさ☆



材料

2人分



作り方

	ピーマン	5個(175g)
	ツナ水煮缶	1缶(70g)
A	「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」	小さじ1
A	「丸鶏がらスープ」	小さじ1
	ブラックペッパー	少々

- (1)ピーマンは細切りにする。ツナは汁気をきる。
- (2)耐熱容器に(1)のピーマン・ツナを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- (3)Aを加えて混ぜ合わせ、ブラックペッパーをふる。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
74kcal	7.3g	3.4g	4.3g	10mg	0.6mg	25 μgRAE	0.7mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.05mg	0.03mg	0.19mg	57mg	12mg	1.7g	0.8g	74g



NPスコア

※準備中

Aスコア			Bスコア			栄養素合計点			
添加糖量	飽和脂肪酸	ナトリウム	たんぱく質	野菜・果物 摂取量	遊離グルタミン酸 配合割合	Aスコア	Bスコア	NPスコア	NPスコア (100点表示)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-



使用商品

丸鶏がらスープ 50g袋



鶏肉とがらをじっくり煮出した、本格鶏がらスープの素です。あっさりとしているのにコクがある深い味わいなので、スープはもちろん、鶏だしの鍋や炒め物などあらゆる料理をおいしくします。少し味がもの足りないな、という時にもおすすめです！