



ピーマンなのに  
にが  
苦くない!!

まるごと **ピーマン** のおひたし



# よい 用意するもの



- ・ピーマン
- ・しょうゆ
- ・みりん
- ・かつお節

# ピーマンをよくあらいます

へたのところを  
しっかりと！





でんし  
ラップをして、電子レンジにかけます  
(600wで2分)



# しょうゆ 小さじ1





# みりん 小さじ1/2



かつお節 <sup>ぶし</sup> <sup>てきりよう</sup>  
適量





かんせい  
**完成！**



にが  
ピーマンの苦みは  
かん  
ほとんど感じません！  
まるごとかぶりついて  
た  
食べてみてください。