

## やみつき！無限ピーマン

### — 材料(2人分) —

ピーマン	5個
ツナ水煮缶	1缶
ごま油	小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1
こしょう	少々

### — 作り方 —

- ① ピーマンは洗ってわたを取り細切りにする。ツナは汁気を切っておく。
- ② 耐熱容器にピーマン・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 ごま油と鶏がらスープ(顆粒)を加えて混ぜ合わせ、こしょうを振ったら完成！



1人分 エネルギー:72kcal タンパク質:7.3g 塩分:0.8g 野菜:75g

## ズッキーニの肉焼き

### — 材料(2人分) —

ズッキーニ	1本(約200g)
豚バラ	8枚(約200g)
薄力粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2
ポン酢	大さじ2
しそ	お好みで
白ねぎ	お好みで

### — 作り方 —

- ① ズッキーニはへたを切り落として縦に8等分に切る。それぞれに豚肉を巻いて、薄力粉を全体にまぶす。
- ② フライパンに油を中火で熱し、①を並べる。転がしながら焼き、全体に焼き色がついたらふたをして弱火で3分ほど加熱する。
- ③ 器に盛って、お好みでしそと白ねぎをちらしたら、完成！
- ④ ポン酢につけながらさっぱりいただきます！



1人分 エネルギー:474kcal タンパク質:16.6g 塩分:0.6g 野菜:100g