



野菜の副菜がもう一つ欲しい時、レンジでカンタンに作れるビタミンカラーの嬉しい一品です。パプリカは、オレンジ、黄、赤のどれでもOK。

一人当たり

エネルギー量
80kcal

野菜量
75g

食塩相当量
0.8g

材料 (2人分)

- ・パプリカ(オレンジ色)
……1個(150g)
- ・ツナ水煮缶……1缶(70g)

【A】

- ・「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」……小さじ1
- ・「丸鶏がらスープ」……小さじ1
- ・こしょう……少々

作り方

- ① パプリカは5ミリ幅に切る。ツナは汁気をしっかりときる。
- ② 耐熱容器に①のパプリカを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で40秒加熱する。
- ③ ①のツナとAを加えて混ぜ合わせて出来上がり。

レシピ提供：味の素株式会社東北支社

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

カンタン！パプリカナムル風

