

【小学生の部】 小田小学校 6年生の作品

優秀

苦くない！ピーマンのツナいため



アピールポイント

手軽に作れ、ピーマンの苦味がなく、すごく食べやすいです。

審査員のコメント

電子レンジを使った料理で、子どもでもできそうな手軽さが魅力的です。他の野菜でも代用できそうですね。

材 料（4人分）

ピーマン・・・8～10個(200g)
ツナ缶・・・・・・・・小1缶
すりごま(白)・・・大さじ2

めんつゆ 2倍濃縮・・・大さじ1
さとう・・・・・・・・小さじ1/2
おろししょうが(チューブ)
・・・・・・・・1～2cm
あらびき黒こしょう・・・少々

作 り 方

- ①ピーマンはヘタと種をとり、せん切りにする。
- ②耐熱容器に①のピーマンとツナ缶の油を入れてまぜ合わせ、ラップを軽くかけて、電子レンジ 600w で3分ていど加熱する。
- ③出てきた汁気を軽く切り、ツナ、すりごま、めんつゆ、さとう、おろししょうが、あらびき黒こしょうをまぜ合わせる。