

## 給食レシピ♡ピーマンのこんぶ和え

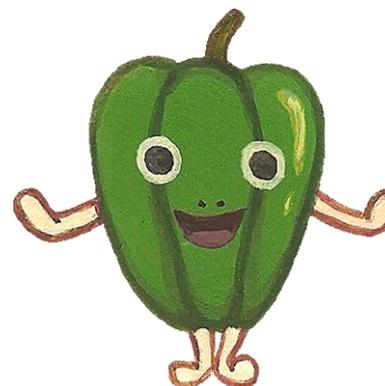


### 材料（4人分）

- ・ピーマン…100g（2～3個）
- ・しそこんぶ…15g
- ・ごま…4g（小1強）
- ・みりん…1g

### 作り方

- ①ピーマンはせん切り（細く輪切り）にし、さっとゆでるか、レンジで温める。
- ②①が冷めたら、しそこんぶとごま、みりんと和えて出来上がり。



## 給食レシピ♡ピーマンのこんぶ和え



### 材料（4人分）

- ・ピーマン…100g（2～3個）
- ・しそこんぶ…15g
- ・ごま…4g（小1強）
- ・みりん…1g

### 作り方

- ①ピーマンはせん切り（細く輪切り）にし、さっとゆでるか、レンジで温める。
- ②①が冷めたら、しそこんぶとごま、みりんと和えて出来上がり。

