

おもしろ家庭科②

(このページは、直接入力できません。)

そのまま見るか、いんさつしてつかってね !!

超かんたん！ピーマンがおいしい！ヘルシー！



ピーマンサラダ

刻んで和えるだけ。ピーマン好きな君なら無限に食べたくなるかも。

ヘルシーな簡単料理でお父さんのおつまみにも。

(材料) 4人分 ○ピーマン (大きい方がいい) 8個 ○塩昆布 適当 ○ゴマ油 少々	(変化球アレンジ) ○鶏がらスープの素 少々 ○ツナ缶 1個 ○ラー油 少々 などなど、いろいろ試してみましょう。
--	---

(つくり方)

① ピーマンのへたとワタを取って細切りにします。



② ボウルでピーマンと塩昆布・ゴマ油を混ぜます。

※変化球アレンジをする場合はここで一緒に入れます。



③ 器に盛りつけて完成です。



包丁を使用します。抑える手は猫の手で。けがに充分気を付けて、楽しくクッキング！

洗い場やまな板がぐちゃぐちゃではありませんか？

後片付けも料理のうちです！がんばってチャレンジしましょう！

