

2023年9月23日

野菜ソムリエ Canaco のカラフルレシピ【落花生&ピーマン】

生落花生は茹で落花生に

材料4人分

生落花生 500g

塩 大さじ2

水 1ℓ

作り方

- 1 生落花生は土を水でしっかり洗い、鍋に1ℓの水と塩と一緒に入れ蓋をして加熱する
- 2 くつつつしてきたら火を弱め40~50分茹で、火を止め蒸らす

冷やしピーマン（枕崎産かつお味噌のつけ）

材料2人分

ピーマン 2個

味噌 お好み

氷水 適量

作り方

- 1 ピーマンは縦に2~4等分に切り氷水に入れ冷蔵庫で5~10分冷やす
- 2 水気をきり、味噌をつけていただく

レンジで3分！無限ピーマン

材料2人分

ピーマン 2個

ツナ缶 1缶

鶏ガラスープの素 小さじ1/2

塩胡椒 少々

ごま油 小さじ1

作り方

- 1 ピーマンは好きな方は輪切り、苦手な方は縦切りにし耐熱ボウルに入れる
- 2 1にツナ缶、調味料をすべて入れふんわりラップをし電子レンジ（600w）で3分加熱する
- 3 取り出し全体を混ぜ合わせラップをし余熱で1分おく
（ピーマンの大きさによっては追加で加熱する）