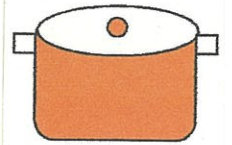


このレシピで

野菜が 130 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



ピーマンが苦手な人にも
オススメ!!



ピーマンのトマト詰め



＜材料 (1人分)＞

- * ピーマン ... 1個 (40g)
- * トマト ... 小1個 (90g)
- * スライスチーズ ... 1枚 (18g)
- * ケチャップ ... 大さじ1
- * マヨネーズ ... 小さじ1



＜作り方＞

- ① ピーマンをたて半分に切り、へたと種をとる。
- ② トマトを1cm角に切る。
- ③ ②のトマトをボウルに入れケチャップとマヨネーズを加え混ぜる。
- ④ ピーマンに③を入れ、チーズをのせる。
- ⑤ オーブントースターにアルミホイルをしきピーマンをのせる。
- ⑥ チーズに焼き色がつくまで焼く (約6分)。

トマトじゃなくて冷蔵庫に
余った野菜でもOK!

