

# 2017年10月14日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

## 【メニュー】

## 秒速香味ピーマン

<材料> 1人分

・ピーマン 1個(30g)

・白いりごま 0.5g

・クックドゥ香味ペースト 0.75g

<作り方>

- ① ピーマンは小さめの一口大に切って、ビニール袋に入れ「香味ペースト」を加えて揉みこむ。
- ② 耐熱皿に①を袋から取り出して広げ入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱しごまをふる。

