

西城
支部



ピーマンの
塩こんぶ和え



3~4
人分

材 料

- ・ピーマン(細切り)..... 200g
- ・塩こんぶ..... 適量
- ・ごま油..... 大さじ1
- ・めんつゆ(3倍濃縮)..... 小さじ1

作 り 方

- ①ピーマンを細切りして茹で、水にくぐらせて水けを絞る。
- ②①にごま油、塩こんぶ、めんつゆを入れて和える