



パプリカのナムル

■材料

パプリカ(赤)(黄)	各70g
塩	ふたつまみ
A 鶏がらスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ2
白煎りごま	小さじ1/2

■作り方

- 1 種を取り除いたパプリカを5mm幅の細切りにします。
- 2 本体に入れてフタをし、電子レンジ(500W)で3分加熱します。
- 3 取り出してAを加えて、混ぜ合わせます。