



1人分
糖質
1.2g

1人分
カロリー
30
kcal

パプリカのナムル

材料	UDG1N (2人分)	UDG2N (4人分)
赤パプリカ	1/4個(30g)	1/2個(60g)
黄パプリカ	1/4個(30g)	1/2個(60g)
生わかめ	15g	30g
A 昆布茶	小さじ1/4	小さじ1/2
ごま油	小さじ1	小さじ2
白いりごま	小さじ1	小さじ2

作り方

- ①パプリカはヘタと種を取り除いてさっと洗って細切りにする。
生わかめは一口大に切って水気をきる。
- ②Aの調味料をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③容器にパプリカを入れて中フタ、フタをする。
- ④電子レンジで加熱する。(UDG1N/1分)(UDG2N/1分30秒)
加熱後はフタをしたまま粗熱をとる。
- ⑤②の調味料の入ったボウルにパプリカの水気をしっかり絞って加え、生わかめを加えて混ぜ合わせる。