



## 蒸しピーマンとツナ

材料	ピーマン	8個 (150g)
	ツナ(缶詰)	75g
	① オリーブ油	小さじ2
	塩	適量
	黒粒こしょう(粗挽き)	適量
	外容器用の水	200ml

- 1 ピーマンは細切りにして内容器に入れる。
- 2 外容器に分量の水を入れて、内容器をセットする。  
フタをしっかり閉めて電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- 3 そのまま1分程蒸らして内容器を取り出し、  
ピーマンをザルにあげて水気をきってボウルに入れる。
- 4 ピーマンに①を加えて混ぜ合わせる。