

ピーマンとツナのどんぶり



【材料】	【5人分】	【準備】
ごはん	お茶碗5杯	
ピーマン	中5個	・・・ 細切り
ツナ缶	1缶	・・・ 汁気を切る
ホールコーン缶	大さじ2	
鶏ガラスープの素	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
ごま油	小さじ1	

【作り方】

- ① 材料をすべて耐熱ボウルに入れて500wで3分加熱する。
- ② ごはんにかけて食べる。