

ピーマンの和え物



材料（4人分）

ピーマン	4個
ニンジン	1/3本
切り干しダイコン	15g
すりごま	大さじ1
A 酢	大さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

- 1) ピーマンのヘタと種を取り、千切りにする。ニンジンの皮をむいて千切りにする
- 2) ①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2分強加熱する。
- 3) 切り干し大根をさっと洗って水でもどし、茹でる（茹ですぎると歯ごたえがなくなるので注意）。
- 4) 粗熱を取った②と③の水気を切ってボウルに入れ、Aとなじませる。
- 5) すりごまを加えて和えたらでき上がり！

