

☆彡 パリパリピーマン ☆彡

材料： ピーマン  
時間： 約30分  
費用： 100円前後

- 1 ピーマンを半分にサクッと切る。
- 2 中綿と種を丁寧に取り出して水洗いし、キッチンペーパーでパパッと拭く。
- 3 そのピーマンを容器に入れ冷凍庫に約30分。
- 4 凍ったピーマンをお皿に盛って、完成です！



森 ツナマカロニサラダパリピー (アレンジその1) 森

材料：パリパリピーマン ツナマカロニサラダ(業務用スーパー)

- 1 凍ったピーマンに ツナマカロニサラダを盛りつけ、完成です！



森ソーセージパリピー (アレンジその2) 森

材料：パリパリピーマン ソーセージ(今回はレモンとバジルのソーセージ使用)

- 1 凍ったピーマンに 美味しく焼いたソーセージを盛り付け 完成です！



※ パリパリピーマンは 柔らかくなる前に(パリッとした状態で)お召し上がりください。