

ピーマンを克服するための豆知識

ピーマンのオリーブオイル煮

★作り方★

1. ピーマンを用意します。
2. 好みの大きさに切ってください。
3. フライパンを熱し、オリーブオイルを多めに入れます。
4. ピーマンを入れて低温でくたくたになるまで焼きます。



オリーブオイルで焼くことによって甘くない**苦味**、**臭みがなくなり**食べやすいです!!!
味付けはお好みで塩、にんにく、鷹の爪を入れるとさらに食べやすいです!!!

ピーマンを克服するための豆知識

ピーマンのオリーブオイル煮

★作り方★

1. ピーマンを用意します。
2. 好みの大きさに切ってください。
3. フライパンを熱し、オリーブオイルを多めに入れます。
4. ピーマンを入れて低温でくたくたになるまで焼きます。



オリーブオイルで焼くことによって甘くない**苦味**、**臭みがなくなり**食べやすいです!!!
味付けはお好みで塩、にんにく、鷹の爪を入れるとさらに食べやすいです!!!

ピーマンを克服するための豆知識

ピーマンのオリーブオイル煮

★作り方★

1. ピーマンを用意します。
2. 好みの大きさに切ってください。
3. フライパンを熱し、オリーブオイルを多めに入れます。
4. ピーマンを入れて低温でくたくたになるまで焼きます。



オリーブオイルで焼くことによって甘くない**苦味**、**臭みがなくなり**食べやすいです!!!
味付けはお好みで塩、にんにく、鷹の爪を入れるとさらに食べやすいです!!!