



## “Mugen (Limitless)” Green Pepper

食べ出したら止まらない“無限ピーマン”

This is a tasty and simple recipe using green peppers and canned tuna.

箸が止まらなくなってしまう！という意味から料理名がつけられた“無限ピーマン”。簡単なのに抜群の美味しさでなので、家庭の定番メニューにしてみました。

ピーマンにさっと熱を加えてしんなりさせ、味をしみこませるだけ。

電子レンジでの加熱は40秒くらいでOKです。加熱しすぎると

色がきれいでなくなってしまうので注意しましょう。



(PHOTO)写真AC

### Ingredients (for 4 people)

5  
minutes

Small Japanese green pepper ..... 15-16 pcs  
Canned tuna.....2  
Chicken stock powder..... 3 tablespoons  
Mayonnaise ..... 2 tablespoons  
Black pepper..... to taste

### Steps

1. Wash the green peppers and remove the seeds.  
Cut them into about 3mm thin strips.
2. Put them into a heat resistant container and add all of the seasonings and mix.
3. Cover the container with plastic wrap and heat it in the microwave at 600w for about 40seconds.
4. Mix well to combine and eat!

### [POINT]

- Do not heat for too long in the microwave.
- Canned tuna with oil tastes better, but if you want to avoid oil, non-oil tuna can be used.

### 材料 (4人分) (所要時間約5分)

ピーマン ..... 15～16個  
ツナの缶詰 ..... 小2個  
鶏ガラスープの素 ..... 小さじ3  
マヨネーズ ..... 小さじ2  
黒コショウ ..... 少々

### 作り方

1. ピーマンは洗って半分に切り、中のタネを取って、縦に3ミリ程度の細切りにする。
2. 耐熱容器に入れて、軽く油をきったツナと調味料すべて(鶏ガラスープの素、マヨネーズ、黒コショウ)を入れて混ぜる。
3. ラップをかけて、電子レンジ(600w)で40秒程度加熱する。
4. よく混ぜてできあがり。

### [ポイント]

- 電子レンジでの加熱時間を長くしすぎないこと！
- ツナはオイル缶の方が美味しいと思いますが、オイルをカットしたい人は水煮でもOK。

### CHECK! English Expressions

英語の表現を  
覚えましょう。

- ingredients 材料
- microwave oven 電子レンジ
- green pepper / bell pepper ピーマン
- canned tuna ツナの缶詰
- remove the seeds タネを取り去る

- cut them into about 3mm thin strips  
3ミリ程度の細切りにする
- heat resistant container 耐熱容器
- do not heat for too long 長時間加熱しない