

# ピーマン・にんじんの<sup>じゅんび</sup>準備



ピーマン（1/4個）は種<sup>こ</sup>をとり、みじん切<sup>たね</sup>りにする。<sup>ぎ</sup>



にんじんは、皮<sup>かわ</sup>を剥いて、すりおろ<sup>む</sup>す。