



## 作りかた

1. 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. ポリ袋（市販）に①とA、合わせたBを入れて混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **26 チンジャオロウスー** で加熱し、かき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約6分

### 1回に作れる分量

1~2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

150kcal

### 塩分

2.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
牛もも肉（細切り）	75g	150g
塩、こしょう	各少々	各少々
片栗粉	小さじ1/2	小さじ1
<b>A</b> ピーマン（種を取り、タテに細切り）	2個(約60g)	4個(約120g)
<b>A</b> たけのこ水煮（細切り）	25g	50g
<b>B</b> しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
<b>B</b> オイスターソース	大さじ1/2	大さじ1
<b>B</b> 酒	大さじ1/2	大さじ1
<b>B</b> 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
<b>B</b> 鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1/2	小さじ1
<b>B</b> 片栗粉	小さじ1/2	小さじ1

### いため物のコツ

#### 容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

#### 1人分の場合

**少人数** で加熱します。

#### 加熱が足りなかったときは

**レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。