

チンジャオロウスー



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 [料理](#) [人気メニュー](#) [15 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

2g

※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-F6B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
A ピーマン（種を取り、タテに細切り）	2個(約60g)	4個(約120g)
A たけのこ水煮（細切り）	25g	50g
B しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
B オイスターソース	大さじ1/2	大さじ1
B 酒	大さじ1/2	大さじ1
B 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
B 鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1/2	小さじ1
B 片栗粉	小さじ1/2	小さじ1

ひとくちメモ

1人分の場合は、[料理](#) [人気メニュー](#) [15 チンジャオロウスー](#) [少人数](#) で加熱します。

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。

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。