




加熱の目安		使用付属品
約6分		 テーブルプレート 底面
1回に作れる分量		
1~2人分		
カロリー	塩分	
409kcal	5.6g	

※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。

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

## 作りかた

- 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。
- ポリ袋（市販）に①と**A**、合わせた**B**を入れて混ぜ合わせる。
- 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。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **34 チンジャオロウスー** で加熱し、かき混ぜる。

### 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。

### 関連するレシピ



ゴーヤーチャンプルー



ホイコウロウ