

野菜の肉巻き



加熱の目安

加熱：約33分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品

 テーブルプレート
上段

 給水タンク 満水

カロリー

328kcal

塩分

0.4g

※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-S8A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

下ごしらえ

1. アスパラガスは5cm長さに切る。人参は2mm角、5cm長さの棒状に切る。かぼちゃは5mm厚さ、5cm長さの薄切りにする。肉は巻きやすく広げる。
2. 広げた肉をそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっておく。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
3. 冷凍保存袋(市販)より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上に肉巻きどうしがつかないように並べ、密閉する。
4. 金属トレイなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 保存袋から肉巻きを取り出し、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、**上段**に入れ **冷凍メニュー** 24 野菜の肉巻き 仕上がり調節 **強** で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節 **中** で加熱する。

材料	2人分	3人分	4人分
豚バラ薄切り肉	150g	225g	300g
アスパラガス、かぼちゃ、にんじん 合わせて	125g	190g	250g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

野菜の肉巻きのコツ

仕上がり調節は

弱

やや弱

中

やや強

強

2人分(冷凍以外) 2人分(冷凍) 3人分(冷凍以外) 3人分(冷凍)
4人分(冷凍以外) 4人分(冷凍)

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは

焼き色を濃く仕上げたい場合に **やや強** で加熱します。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ