

ペペロンチーノ風野菜いため



作りかた

- 野菜とAを混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿に①を広げて、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **おかず** **45 ペペロンチーノ風野菜いため** で加熱する。

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

172kcal

塩分

0.5g

※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。

材料	1人分	2人分
赤パプリカ(ひとくち大)	1/4個(約30g)	1/2個(約60g)
黄パプリカ(ひとくち大)	1/4個(約30g)	1/2個(約60g)
しめじ(小房に分ける)	25g	50g
アスパラガス(6等分に切る)	1本(約25g)	2本(約50g)
ブロッコリー(小房に分ける)	25g	50g
プチトマト(半分に分ける)	2個(約20g)	4個(約40g)
A にんにく(みじん切り)	1/2片	1片
A 赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/4本	1/2本
A 白ワイン	大さじ1/2	大さじ1
A あらびき黒こしょう	少々	少々
A 塩	少々	少々
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ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。

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。