




作りかた

1. ポリ袋（市販）に牛肉とあさに合わせたAを加えて 15 分程度おく。
2. ポリ袋（市販）に玉ねぎとにんじん、ピーマン、Bを入れてかるく混ぜ合わせておく。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上にポリ袋から取り出した①をたれごと広げ、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 **おかず 46 プルコギ** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

加熱の目安	1 回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約5分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	292kcal	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-S8A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
牛もも薄切り肉（ひとくち大に切る）	50g	100g
あさりの水煮（缶詰、汁をのぞいた物）	15g	30g
A りんご（皮ごとすりおろす）	1/8個	1/4個
A にんにく（みじん切り）	少々	1/4片
A あさりの煮汁	大さじ1	大さじ2
A 一味とうがらし	少々	少々
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2
A 白すりごま	大さじ1/2	大さじ1
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1
A コチュジャン	小さじ1/2	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2
A 塩	少々	少々
玉ねぎ（薄切り）	50g	100g
にんじん（せん切り）	15g	30g
ピーマン（せん切り）	1/2個（約 15g）	1個（約 30g）
B 塩	少々	少々
B ごま油	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。

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。