

## ホイコウロウ



## 作りかた

1. 豚肉にかかる塩、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 **おかず** 42 チンジャオロウスーで加熱する。加熱後、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

216kcal

## 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-S8A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚ロース薄切り肉（ひとくち大に切る）	50g	100g
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> キャベツ(ひとくち大に切る)	50g	100g
<b>A</b> にんじん(薄切り)	25g	50g
<b>A</b> ピーマン(種を取り、乱切り)	1個(約30g)	2個(約60g)
<b>A</b> 長ねぎ(5mmのナナメ切り)	25g	50g
<b>B</b> みそ	大さじ1/2	大さじ1
<b>B</b> 酒	大さじ1	大さじ2
<b>B</b> 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
<b>B</b> 豆板醤(トウバンジャン)	少々	小さじ1/2
<b>B</b> 片栗粉	少々	小さじ1/2

## 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。