




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
A ピーマン（種を取り、タテに細切り）	2個	4個
A たけのこ水煮（細切り）	25g	50g
B しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
B オイスターソース	大さじ1/2	大さじ1
B 酒	大さじ1/2	大さじ1
B 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
B 鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1/2	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2	小さじ1

作りかた

- 牛肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- 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、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 **おかず** **43 チンジャオロウスー** で加熱する。加熱後、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。

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。