



加熱の目安

約5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

182kcal

塩分

1.8g

※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
豚ひき肉	50g	100g
ピーマン（種を取り、5mm幅に切る）	2個(約60g)	3個(約90g)
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A みそ	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2
A 和風だしの素	ひとつまみ	ひとつまみ
白ごま	適量	適量

作りかた

1. ポリ袋（市販）に豚肉とピーマン、合わせたAを入れて、かるく混ぜ合わせる。
2. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を厚さ1~2cmに平らになるようにのせ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **おかず** **44 豚肉とピーマンのみそそぼろ** で加熱する。加熱後、かき混ぜ、白ごまをかける。

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。