



加熱の目安

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

91kcal

塩分

1.9g

※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
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 (半分に切る)	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

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** **46 ペペロンチーノ風野菜いため** で加熱する。

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。