



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

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。

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

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** 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。