

チンジャオロウスー



作りかた

1. 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①の牛肉とたけのこを入れてかるく混ぜ合わせる。
3. ②の上にピーマンをのせ、合わせたAを上からかけ、かるくラップする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **079 チンジャオロウスー** で加熱する。
5. 加熱後、よくかき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約5分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



カロリー

150kcal

塩分

2.4g

※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-W10A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
牛もも肉(細切り)	100g	150g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ1	小さじ2	小さじ3
ピーマン(種を取り、タテに細切り)	2個	4個	6個
たけのこ水煮(細切り)	25g	50g	75g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A オイスターソース	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2

チンジャオロウスーのコツ

野菜の形状や配合は

作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。

ボウルへ入れる手順は

作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

やわらかくしたいときは

仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。