



作りかた

1. 豚肉にかるく塩、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長ねぎを入れ、その上に①の豚肉を広げてのせる。
3. ポリ袋(市販)にキャベツとごま油、塩を入れて、混ぜ合わせる。
4. ②の上に赤パプリカとピーマンを入れ、ポリ袋から取り出した③のをのせ、合わせたAを上からかけ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き **085 ホイコウロウ** で加熱する。
6. 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



テーブルプレート
底面

カロリー

267kcal

塩分

2.1g

※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 |
|-----------------------------|--------|--------|----------|
| 豚バラ薄切り肉(厚さ5mmの物、5~6cm長さに切る) | 40g | 80g | 120g |
| 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 |
| 長ねぎ(5mm幅のナナメ切り) | 25g | 50g | 75g |
| キャベツ(ひとくち大に切る) | 100g | 200g | 300g |
| ごま油 | 小さじ1/2 | 小さじ1 | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 赤パプリカ(ひとくち大に切る) | 15g | 30g | 45g |
| ピーマン(ひとくち大に切る) | 30g | 60g | 90g |
| A 豆板醤(トウバンジャン) | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 | 小さじ3/4 |
| A 甜麺醤(テンメンジャン) | 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 しょうゆ | 小さじ1/2 | 小さじ1 | 小さじ1・1/2 |
| A 酒 | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 | 小さじ3/4 |

ホイコウロウのコツ

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。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。

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。