

蒸し野菜の油揚げ巻き



作りかた

- 油揚げは湯通しをして、油抜きをし、菜ばしを転がして開きやすくする。長い方の辺を1辺残し、残りの3辺の端を切り落として開き、1枚を4等分にして両面に塩、こしょうをする。
- 野菜を細切り、または6~7cmの長さに切り、①で巻き、楊枝で止めて、深さのある平皿に並べ、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 **095 蒸し野菜の油揚げ巻き** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約6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

138kcal

塩分

0.3g

※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(4個)	2人分(8個)	3人分(12個)
油揚げ	1枚(約30g)	2枚(約60g)	3枚(約90g)
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど 合わせて	65g	130g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々