



作りかた

- もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **142 もやしのナムル** で加熱し、水けを切る。
- 混ぜ合わせたAで②をあえる。

加熱の目安

加熱：約3分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

60kcal

塩分

0.7g

※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	2人分	3人分	4人分
もやし	100g	150g	200g
ピーマン(せん切り)	1/2個	3/4個	1個
赤パプリカ(せん切り)	小1/2個	小3/4個	小1個
A しょうゆ、酢	各大さじ1/2	各大さじ3/4	各大さじ1
A 砂糖、ごま油	各大さじ1/2	各大さじ3/4	各大さじ1

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

水けを切らずラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。