


もやしと人参とほうれん草の簡単ナムル



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、もやし、ほうれん草の順に入れ、かるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き **222 もやしと人参とほうれん草の簡単ナムル by ふるびあ** で加熱する。
3. 加熱後、冷まして水けを絞り、**A**を加えてかき混ぜ、塩で味を調える。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約6分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	59kcal	0.6g
※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	1/2袋(約130g)	3/4袋(約190g)	1袋(約250g)	
にんじん(4cm長さのせん切り)	10g	20g	30g	
ほうれん草(4cm幅に切る)	1/4袋(約50g)	3/8袋(約80g)	1/2袋(約100g)	
A ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1	
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2	
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2	
A 白ごま	適量	適量	適量	
塩	適量	適量	適量	

コラボメニューのコツ

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。