オート
227

基本の野菜炒め

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約5分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
204kcal	1.7g

※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	1人分	2人分
豚肉（薄切り、ひとくち大に切る）	50g	100g
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A 酒	小さじ1/4	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2	小さじ1
にんにく(みじん切り)	1/2片	1片
しょうが(みじん切り)	1/2片	1片
にんじん(1㎜厚さのたんざく切り)	1/6本(約25g)	1/3本(約50g)
キャベツ(ひとくち大に切る)	大1・1/2枚(約120g)	大3枚(約240g)
もやし	50g	100g
B しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
B オイスターソース	小さじ1/4	小さじ1/2
B 鶏がらスープの素	小さじ1/4	小さじ1/2
B 塩	小さじ1/8	小さじ1/4
B こしょう	少々	少々
B ラー油	少々	少々

作りかた

1. 豚肉にAをもみ込む。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにごま油の1/2量を入れ、にんにくとしょうがを加える。
3. ②の上ににんじんを広げて並べ、その上に①の豚肉を広げてのせる。
4. ポリ袋（市販）にキャベツともやし、残りのごま油を入れて、混ぜ合わせる。
5. ③の上にポリ袋から取り出した④をのせ、合わせたBを上からかけ、かるくラップをする。
6. ⑤をテーブルプレートの中央に置き 227 基本の野菜炒め by けゆあ で加熱する。
7. 加熱後、かるくかき混ぜる。

基本の野菜炒め by けゆあ 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。

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。