

# ✿豆苗の塩昆布ナムル✿



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに豆苗を入れ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **230 ✿豆苗の塩昆布ナムル✿** by **MeguSannma** で加熱する。
- 加熱後、水けをしぼる。
- ボウルに③、**A**を加え、よく混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約1分

### 1回に作れる分量

1~2人分

### 使用付属品



### カロリー

32kcal

### 塩分

0.5g

※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
豆苗(根元を切り落とし、半分に切る)	40g	80g
<b>A</b> 塩昆布	大さじ1弱(約3g)	大さじ1強(約6g)
<b>A</b> ごま油	小さじ1/2	小さじ1
<b>A</b> 白ごま	少々	少々

### 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。