

手動

# いそべ巻き

手動

レンジ

600W  
加熱：約1分

使用付属品



テーブルプレート  
底面

カロリー

126kcal

塩分

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個分

もち

1切れ(約50g)

割りじょうゆまたは生じょうゆ

少々

海苔

1枚

## 作りかた

1. 水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かける。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き **レンジ** **600W** **約1分** で加熱する。すぐにのりを巻く