

# キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい



## 作りかた

1. 深さのある平皿に、にんじん、しめじ、キャベツの順に広げ、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 **205 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい** で加熱する。
3. 加熱後、混ぜ合わせたAを加えてかき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約5分

### 1回に作れる分量

1~2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

100kcal

### 塩分

2g

※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-W10B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
キャベツ(ひとくち大に切る)	80g	150g
しめじ	50g	100g
にんじん(1mm厚さのたんざく切り)	30g	50g
A ポン酢しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1
A こしょう	少々	少々

### いため物のコツ

#### 容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。