

超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜 by nyaako♡



作りかた

1. 豚肉はAをまぶしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、白菜、玉ねぎ、しいたけ、きくらげ、シーフードミックスの順に入れ、その上に①を広げて並べる。
3. ②に合わせたBを入れ、かるくラップをしテーブルプレートの中央に置き [231 超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜 by nyaako♡](#) で加熱する。
4. 加熱後、うずらの卵と合わせたCを加えてよくかき混ぜ、とろみをだす。

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10分	1~3人分	 テーブルプレート 底面	284kcal	2.8g
※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	3人分	
白菜(ひと口大に切る)	100g	200g	300g	
豚薄切り肉(ひと口大に切る)	25g	50g	75g	
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	
A 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	
玉ねぎ(1cm幅のくし形切り)	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)	3/4個(約150g)	
にんじん(薄切り)	25g	50g	75g	
しいたけ(薄切り)	25g	50g	75g	
シーフードミックス(えび、いか)	50g	100g	150g	
うずらの卵(水煮)	2個	4個	6個	
きくらげ(水で戻す)	適量	適量	適量	
B 水	カップ1/3	カップ2/3	カップ1	
B 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1強	小さじ1・1/2	
B 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	
B しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	
B 酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	
B ごま油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	
C 水	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	
C 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	

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。