

# もやしと人参とほうれん草の簡単ナムル by ふるびあ



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、もやし、ほうれん草の順に入れ、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 **237 もやしと人参とほうれん草の簡単ナムル by ふるびあ** で加熱する。
3. 加熱後、冷まして水けを絞り、**A**を加えてかき混ぜ、塩で味を調える。

### 加熱の目安

加熱：約7分

### 1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

59kcal

### 塩分

0.6g

※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	2人分	3人分	4人分
もやし	1/2袋(約130g)	3/4袋(約190g)	1袋(約250g)
にんじん(4cm長さのせん切り)	10g	20g	30g
ほうれん草(4cm幅に切る)	1/4袋(約50g)	3/8袋(約80g)	1/2袋(約100g)
<b>A</b> ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
<b>A</b> 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2
<b>A</b> しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2
<b>A</b> 白ごま	適量	適量	適量
塩	適量	適量	適量

### 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。