

# カリカリ豚ともやしのねぎソース by YASHIGANI



## 作りかた

- もやしは洗い、水けを切ってラップでぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き 014 下ゆで葉・果菜 で加熱し、水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱ボウルにAを合わせて入れ レンジ 500W 約2分40秒 で加熱し、Bを加えて混ぜ合わせる。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
- 豚こま肉に片栗粉をまぶし、サラダ油と絡める。
- クッキングシートを敷いた焼網に④を重ねるように中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れ 240 カリカリ豚ともやしのねぎソース by YASHIGANI で加熱する。
- 加熱後、⑤を③に漬ける。
- もやしを器に盛り、上に⑥をのせ、お好みでわけぎを散らす。

### 加熱の目安

加熱：約17分

### 1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



### カロリー

215kcal

### 塩分

4g

※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。

### 注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	2人分	3人分	4人分
もやし	1袋(約200g)	1.5袋(約300g)	2袋(約400g)
豚こま肉（薄切り、3cm幅に切る）	100g	150g	200g
片栗粉	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
サラダ油	小さじ2	小さじ3	小さじ4
A しょうゆ	大さじ2	大さじ4	大さじ6
A 砂糖	大さじ2	大さじ4	大さじ6
B 長ねぎ（みじん切り）	8g	12g	16g
B 酢	大さじ2	大さじ4	大さじ6
B 赤とうがらし（乾燥、小口切り）	少々	少々	少々
わけぎ（みじん切り）	少々	少々	少々

### カリカリ豚ともやしのねぎソース by YASHIGANIのコツ

#### 分量と作りかた③加熱時間

分量 加熱時間 レンジ 500W

2人分	約1分20秒
3人分	約2分
4人分	約2分40秒

### 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枚だけかきかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。