



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに豆苗を入れ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **245 ✿豆苗の塩昆布ナムル✿ by MeguSannma** で加熱する。
- 加熱後、水けをしぼる。
- ボウルに③、Aを加え、よく混ぜる。

加熱の目安

加熱：約1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

32kcal

塩分

0.5g

※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

豆苗(根元を切り落とし、半分に切る)

A 塩昆布

A ごま油

A 白ごま

1人分

40g

大さじ1弱(約3g)

小さじ1/2

少々

2人分

80g

大さじ1強(約6g)

小さじ1

少々

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。