



作りかた

- 牛肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①の牛肉とたけのこを入れてかるく混ぜ合わせる。
- ②の上にピーマンをのせ、合わせたAを上からかけ、かるくラップする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **064 チンジャオロウスー** で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約5分

1回に作れる分量

1～3人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

150kcal

塩分

2.4g

※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。

材料	1人分	2人分	3人分
牛もも肉(細切り)	100g	150g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ1	小さじ2	小さじ3
ピーマン(種を取り、タテに細切り)	2個	4個	6個
たけのこ水煮(細切り)	25g	50g	75g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A オイスターソース	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2

チンジャオロウスーのコツ

野菜の形状や配合は

作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。

ボウルへ入れる手順は

作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

やわらかくしたいときは

仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。

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。