

豚肉とピーマンのみそそぼろ



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに豚肉とAを入れて混ぜ合わせ、平らに広げる。
2. ①の上にピーマンをのせかくラップする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き「065 豚肉とピーマンのみそそぼろ」で加熱する。
4. 加熱後、よくかき混ぜ、白ごまをふる。

加熱の目安

加熱：約3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

カロリー

177kcal

塩分

1.4g

※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
豚ひき肉	50g	100g
A みそ	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2
A 片栗粉	小さじ1/2	小さじ1
ピーマン(種を取り、5mm幅に切る)	1・1/2個	3個
白ごま	適量	適量

豚肉とピーマンのみそそぼろのコツ

野菜の形状は

作りかたに記載された通りの切りかたにします。
大きい形状の場合、加熱されにくくなります。

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枚だけかかるとかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。