



## 作りかた

1. 枝豆を洗い、塩をふりかけてもむ。
2. 深さのある平皿に①を広げて、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **078 枝豆** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約7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

74kcal

### 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。

### 材料

枝豆(枝を取り除いた物)

塩

1人分

100g

小さじ2/3

2人分

200g

小さじ1・1/3

3人分

300g

小さじ2

### 枝豆のコツ

#### 塩味は

枝豆の両端をハサミで切っておくと、塩味がしみ込みやすくなります。

#### 市販の冷凍ゆで枝豆は

袋から出し、深さのある平皿に広げて、かるくラップをし、仕上げ調節 **やや弱** または **弱** で加熱します。加熱後、かき混ぜます。