

キャベツとしめじのマヨポン炒め♡



作りかた

1. 深さのある平皿に、にんじん、しめじ、キャベツの順に広げ、かるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き **187 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡** by **えりじい** で加熱する。
3. 加熱後、混ぜ合わせたAを加えてかき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約5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

100kcal

塩分

2g

※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
キャベツ(ひとくち大に切る)	80g	150g
しめじ	50g	100g
にんじん(1mm厚さのたんざく切り)	30g	50g
A ポン酢しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1
A こしょう	少々	少々

いため物のコツ

容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。