

もやしと人参とほうれん草の簡単ナムル



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、もやし、ほうれん草の順に入れ、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 **219 もやしと人参とほうれん草の簡単ナムル by ふるびあ** で加熱する。
3. 加熱後、冷まして水けを絞り、**A**を加えてかき混ぜ、塩で味を調える。

加熱の目安

加熱：約6分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

59kcal

塩分

0.6g

※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	2人分	3人分	4人分
もやし	1/2袋(約130g)	3/4袋(約190g)	1袋(約250g)
にんじん(4cm長さのせん切り)	10g	20g	30g
ほうれん草(4cm幅に切る)	1/4袋(約50g)	3/8袋(約80g)	1/2袋(約100g)
A ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2
A 白ごま	適量	適量	適量
塩	適量	適量	適量

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。