

カリカリ豚ともやしのねぎソース



作りかた

- もやしは洗い、水けを切ってラップでぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き、014 下ゆで葉・果菜で加熱し、水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱ボウルにAを合わせて入れ、レンジ 500W 約2分40秒で加熱し、Bを加えて混ぜ合わせる。
- 豚こま肉に片栗粉をまぶし、サラダ油と絡める。
- オープンシートを敷いた焼網に④を重ねないように中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 227 カリカリ豚ともやしのねぎソース by YASHIGANI で加熱する。
- 加熱後、⑤を③に漬ける。
- もやしを器に盛り、上に⑥をのせ、お好みでわけぎを散らす。

加熱の目安

加熱：約18分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート

カロリー

215kcal

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	2人分	3人分	4人分
もやし	1袋(約200g)	1.5袋(約300g)	2袋(約400g)
豚こま肉 (薄切り、3cm幅に切る)	100g	150g	200g
片栗粉	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
サラダ油	小さじ2	小さじ3	小さじ4
A しょうゆ	大さじ2	大さじ4	大さじ6
A 砂糖	大さじ2	大さじ4	大さじ6
B 長ねぎ (みじん切り)	8g	12g	16g
B 酢	大さじ2	大さじ4	大さじ6
B 赤とうがらし (乾燥、小口切り)	少々	少々	少々
わけぎ (みじん切り)	少々	少々	少々

カリカリ豚ともやしのねぎソース by YASHIGANIのコツ

分量と作りかた③加熱時間

分量	加熱時間
2人分	約1分20秒
3人分	約2分
4人分	約2分40秒

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。