



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに豆苗を入れ、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 [232✿豆苗の塩昆布ナムル✿](#) by [MeguSannma](#) で加熱する。
3. 加熱後、水けをしぼる。
4. ボウルに③、Aを加え、よく混ぜる。

加熱の目安

加熱：約1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

32kcal

塩分

0.5g

※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

豆苗(根元を切り落とし、半分に切る)

1人分

40g

2人分

80g

A 塩昆布

大さじ1弱(約3g)

大さじ1強(約6g)

A ごま油

小さじ1/2

小さじ1

A 白ごま

少々

少々

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。