

簡単！チンゲン菜のウマウマ♪ナムル



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに、チンゲン菜を入れ、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 **236簡単！チンゲン菜のウマウマ♪ナムル by あっこりんママ** で加熱する。
3. 加熱後、②の水けをしぼる。
4. ボウルに、③、合わせたAを加えてよくかき混ぜる。

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

22kcal

塩分

0.8g

※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
チンゲン菜(2~3cm長さに切る)	50g	100g
A 白ごま	小さじ1弱	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1弱	小さじ1/2
A にんにく(すりおろす)	少々	少々
A ごま油	少々	小さじ1/2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	少々	小さじ1/2
A 砂糖	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。