



作りかた

- 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ、**A**を加えて混ぜておく。
- ①**に**B**を加えてよく混ぜ **レンジ** **600W** **約6分** で加熱する。
- ②**に春雨を加えて混ぜ8等分する。
- 皮を広げて**③**のをせ、混ぜ合わせた**C**をつけながら、しっかりと巻き、オープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **1段** **300℃** **9~13分** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、**④**を**中段**に入れ、加熱する。

手動

オープン

300℃

加熱：9~13分

予熱：約23分

使用付属品



黒皿 中段

カロリー

210kcal

塩分

1.1g

※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	4人分(8本)
豚もも薄切り肉	100g
A しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1
A 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1
A 片栗粉	大さじ1
A こしょう	少々
B たけのこ水煮(せん切り)	100g
B 長ねぎ(せん切り)	1本
B ピーマン(せん切り)	2個
B 生しいたけ(せん切り)	2枚
B にんじん(せん切り)	30g
春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)	10g
春巻きの皮(市販の物)	8枚
C 小麦粉(薄力粉)	大さじ2
C 水	大さじ2