

# 豚肉とピーマンのみそそぼろ



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに豚肉とAを入れて混ぜ合わせ、平らに広げる。
- ①の上にピーマンをのせかるくラップする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **055 豚肉とピーマンのみそそぼろ** で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜ、白ごまをふる。

### 加熱の目安

加熱：約3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  
底面

### カロリー

177kcal

### 塩分

1.4g

※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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚ひき肉	50g	100g
A みそ	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2
A 片栗粉	小さじ1/2	小さじ1
ピーマン(種を取り、5mm幅に切る)	1・1/2個	3個
白ごま	適量	適量

### 豚肉とピーマンのみそそぼろのコツ

#### 野菜の形状は

作りかたに記載された通りの切りかたにします。  
大きい形状の場合、加熱されにくくなります。

#### ボウルへ入れる手順は

作りかた通りに入れます。  
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

#### やわらかくしたいときは

仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。

#### 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枚だけかかるとかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。