

牛肉チンゲン菜いため



作りかた

1. 牛肉はAをもみこみ、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. チンゲン菜は3等分の長さに切り、根本は6等分のくし形に切って洗い、水けをきる。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに①の牛肉をかるくほぐして並べ、その上にチンゲン菜と赤パプリカを入れる。
4. 合わせたBを③の上からかけ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き **064 牛肉チンゲン菜いため** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約4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

237kcal

塩分

1.7g

※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
牛薄切り肉(3~4cm幅に切る)	60g	120g
A ごしょう	少々	少々
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2
チンゲン菜	1株	2株
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	15g	30g
B 酒	大さじ1/2	大さじ1
B オイスターソース	小さじ1	小さじ2
B しょうゆ	小さじ1	小さじ2

牛肉チンゲン菜のためのコツ

野菜の形状や配合は

作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。

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。