



## 作りかた

1. ポリ袋(市販)にキャベツとごま油を入れ混ぜ合わせる。
2. 深さのある平皿に豚肉を並べ、合わせたAを回しかける。その上にポリ袋から出した①を広げて、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き [123 ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♡♡♡Mari♡♡♡](#) で加熱する。加熱後、かき混ぜ白ごまをふる。

### 加熱の目安

加熱：約7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

445kcal

### 塩分

1.8g

※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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚バラ肉(ひとくち大に切る)	80g	150g
キャベツ(ひとくち大に切る)	100g	200g
ごま油	大さじ1/2	大さじ1
A みそ	大さじ2/3	大さじ1・1/3
A 砂糖	大さじ2/3	大さじ1・1/3
A 酒	小さじ1/2	小さじ1
A みりん	小さじ1/2	小さじ1
白ごま	適量	適量

### いため物のコツ

#### 容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

# ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちいッ



## 作りかた

1. 春キャベツは皿に盛っておく。
2. ポリ袋(市販)に豚肉と合わせたを入れ、よく揉んで冷蔵庫で30分程度なじませる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **124 ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちいッ** で加熱する。加熱後かき混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
5. ①の上に③をかけて、あらびき黒こしょうをふる。

### 加熱の目安

加熱：約6分

### 1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

294kcal

### 塩分

3.6g

※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-WIA対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
豚薄切り肉(細切り)	200g	300g	400g
春キャベツ(太めのせん切り)	100g	150g	200g
あらびき黒こしょう	適量	適量	適量
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
<b>A</b> ニラ(みじん切り)	20g	30g	40g
<b>A</b> 酒	大さじ4	大さじ6	大さじ8
<b>A</b> レモン汁	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
<b>A</b> 塩	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
<b>A</b> にんにく(みじん切り)	1片	1・1/2片	2片
<b>A</b> ごま油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

### いため物のコツ

#### 容器は


少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

# ＊牛肉と玉ねぎの甘辛炒め＊ by まりみい



## 作りかた

1. ポリ袋(市販)に牛肉とAを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分寝かせる。
2. 深さのある平皿に牛肉を並べ、合わせたBを回しかける。その上に玉ねぎを広げて、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 125 ＊牛肉と玉ねぎの甘辛炒め ＊ by まりみい で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約7分	1～3人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	263kcal	2g

※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	3人分
牛薄切り肉(ひとくち大に切る)	80g	150g	230g
玉ねぎ(くし形切り)	50g	100g	150g
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4
A にんにく(すりおろす)	適量	適量	適量
A サラダ油	小さじ1	小さじ2	小さじ3
B しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
B 酒	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
B みりん	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
B 砂糖	大さじ2/3	大さじ1・1/3	大さじ2

## いため物のコツ

### 容器は


少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

# ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこ



## 作りかた

- れんこんは皮をむいて4等分に切り、7mm幅に切って酢水(分量外)にさらして10分おく。
- ポリ袋に豚肉と酒を入れ、よくもみ込み、片栗粉をまぶす。
- 深さのある平皿に②、水洗いしてかるく水けをきった①の順に広げ、混ぜ合わせたAを加えてかるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き [126 ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこ](#) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約9分	1~2人分	 <b>テーブルプレート 底面</b>	580kcal	2.1g

※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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚バラ薄切り肉(5cm幅に切る)	100g	200g
れんこん	80g	150g
酒	大さじ1/2	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A 砂糖	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A 酒	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A 酢	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
A 七味とうがらし	適量	適量

## ひとくちメモ

七味唐辛子はあとからかけても良いでしょう。

## いため物のコツ


**容器は**  
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

# キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい



## 作りかた

1. 深さのある平皿に、にんじん、しめじ、キャベツの順に広げ、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 [127 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい](#) で加熱する。
3. 加熱後、混ぜ合わせたAを加えてかき混ぜる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約5分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	100kcal	2g

※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
キャベツ(ひとくち大に切る)	80g	150g
しめじ	50g	100g
にんじん(1mm厚さのたんざく切り)	30g	50g
A ポン酢しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1
A こしょう	少々	少々

## いため物のコツ


**容器は**  
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

# 簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ



## 作りかた

1. 豚肉に、合わせたAをもみ込み、小麦粉を薄くまぶす。
2. ポリ袋(市販)に①とアスパラガス、しめじ、ポン酢しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上にバターを散らし、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き [128 簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ](#) で加熱する。加熱後、かき混ぜ黒こしょうをふる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約8分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	186kcal	0.7g

※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	2人分	3人分	4人分
豚小間肉(薄切り、ひとくち大に切る)	150g	230g	300g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
バター(またはマーガリン)(5mm角に切る)	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A にんにく(すりおろす)	1/2片	2/3片	1片
アスパラガス(5cm幅に切る)	50g	80g	100g
しめじ(小房に分ける)	40g	60g	70g
ポン酢しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
黒こしょう	適量	適量	適量

## いため物のコツ


**容器は**  
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

# ✦豚肉ときゅうりの中華炒め✦ by rie-tin



## 作りかた

- きゅうりの皮を縦じまにむいて、縦半分になり、6~7mm幅の斜め切りし、塩をふってしばらくおき、水けを取る。
- 豚肉は、塩、こしょうで下味をつけ、合わせたAを混ぜ合わせておく。
- 深さのある平皿に②、①の順に広げ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **129 ✦豚肉ときゅうりの中華炒め✦ by rie-tin** で加熱する。加熱後、ごま油をかけてかき混ぜ、白ごまをふる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約6分	2~4人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	166kcal	2.2g

※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	2人分	3人分	4人分
豚肉(薄切り、ひとくち大に切る)	120g	180g	240g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
きゅうり	2本(約200g)	3本(約300g)	4本(約400g)
塩	少々	少々	少々
A しょうが(すりおろす)	1かけ	1・1/2かけ	2かけ
A 酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
ごま油	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
白ごま	適量	適量	適量

## いため物のコツ

### 容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

# ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる



## 作りかた

1. ポリ袋(市販)にほうれん草、ベーコン、にんにくを合わせたAを入れ、かるく混ぜ合わせる。
2. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を広げ、その上にバターを散らし、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き、130 ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

### 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

197kcal

### 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-WIA対応レシピです。

材料	1人分	2人分
ほうれん草(6~8cm幅に切る)	100g	200g
にんにく(みじん切り)	1/2片	1片
ベーコン(2cm幅に切る)	30g	60g
バター(5mm角に切る)	大さじ1/2	大さじ1
A 白ワイン(または酒)	大さじ1/4	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々

### いため物のコツ

#### 容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。




# 簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★HumuHumu★



## 作りかた

1. 鶏肉は塩、こしょうをし、片栗粉をまぶし、合わせたAを加え混ぜ合わせ、ピーマンは合わせたBを加え混ぜ合わせておく。
2. 深さのある平皿に鶏肉を広げ、その上にピーマンを広げ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き [131 簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★HumuHumu★](#) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約7分	1～2人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	130kcal	2.7g

※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
鶏むね肉(皮なし、細切り)	90g	180g
塩	小さじ1/4	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
片栗粉	小さじ1/4	小さじ1/2
ピーマン(種を取り、縦に細切り)	2個(約60g)	4個(約120g)
<b>A</b> しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
<b>A</b> 酒	小さじ1/2	小さじ1
<b>A</b> 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2
<b>B</b> しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
<b>B</b> 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2


## いため物のコツ

### 容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

# めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りよーご



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約10分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	323kcal	4.2g

※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
豚こま肉	80g	150g
木綿豆腐	1/2丁(約150g)	1丁(約300g)
玉ねぎ(8mm幅の薄切り)	100g	200g
A めんつゆ(2倍濃縮の物)	カップ1/4	カップ1/2
A 水	カップ1/4	カップ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1	小さじ2

## 作りかた

- 豆腐は10等分する。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎ、豚肉、豆腐の順に入れ、合わせたAを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き [132 めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りよーご](#) で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

## 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。

# めっちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん



<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約18分	2~3人分	 <b>テーブルプレート 底面</b>	335kcal	2.8g

※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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	2人分	3人分
牛切り落とし肉	150g	230g
ごぼう(ささがきにし、酢水につける)	150g	230g
<b>A</b> しょうゆ、みりん	各大さじ2	各大さじ3
<b>A</b> 酒、砂糖	各大さじ2	各大さじ3
<b>A</b> だし汁	カップ1/4	カップ1/3
小ねぎ(きざむ)、七味とうがらし	各適量	各適量

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼうを入れ、その上に牛肉を広げ、合わせた**A**を加える。
- ①**にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **133 めっちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん** で加熱しかき混ぜる。
- 器に盛り付け、お好みで小ねぎ、七味とうがらしをかける。

## 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。

# 簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちん



## 作りかた

1. 牛肉は**B**を加え和えておく。**A**の材料は混ぜ合わせておく。
2. エリンギ、ニラ、玉ねぎ、にんじんは**C**を加えて混ぜておく。
3. 春雨を大きくて深めの耐熱ボウルに入れ、その上に②を置き、②の上に①を薄く広げ、**A**を回しかける。
4. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **134 簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちん** で加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約10分	2~4人分	 <b>テーブルプレート 底面</b>	257kcal	4.7g

※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	2人分	3人分	4人分
韓国春雨(乾燥のまま5cm幅に切る)	50g	80g	100g
牛肉(細切り)	50g	80g	100g
エリンギ(せん切り)	40g	60g	80g
ニラ(5cm幅に切る)	40g	60g	80g
玉ねぎ(せん切り)	50g	80g	100g
にんじん(せん切り)	40g	60g	80g
<b>A</b> しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
<b>A</b> 砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
<b>A</b> みりん	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
<b>A</b> 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3
<b>A</b> 水	40mL	50mL	70mL
<b>B</b> しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
<b>B</b> 砂糖	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
<b>B</b> にんにく(すりおろす)	1/2片	3/4片	1片
<b>B</b> ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
<b>B</b> 白ごま	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
<b>C</b> ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
<b>C</b> 塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

## 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。

# \* トマトで煮込んだロールキャベツ \* by 和みmama



## 作りかた

- キャベツは芯の部分を削ぎ取る。芯の側と葉先を交互に重ねてラップで包み 012 下ゆで葉・果菜 で加熱し、水けを切り冷ましておく。
- 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ふんわりとラップをし レンジ 500W 約 1分 で加熱し、冷ましておく。
- ボウルに合いびき肉、②、Aを加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③を8等分にし、広げた①の葉にのせてきつく巻いていく。形が崩れないように楊枝で止める。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに、④を並べ、合わせたBを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 135 \* トマトで煮込んだロールキャベツ \* by 和みmama で加熱する。
- 加熱後、楊枝を外して器に盛り、ドライパセリをふる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約25分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	307kcal	2.5g
※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。 このレシピはMRO-W1A対応レシピです。				
材料	1人分	2人分	3人分	4人分
キャベツ	2枚(約130g)	4枚(約250g)	6枚(約380g)	8枚(約500g)
合いびき肉	80g	150g	230g	300g
玉ねぎ(みじん切り)	1/8個(約25g)	1/4個(約50g)	1/3個(約70g)	1/2個(約100g)
A パン粉	1/8カップ(約5g)	1/4カップ(約10g)	1/3カップ(約15g)	1/2カップ(約20g)
A 卵	1/4個	1/2個	3/4個	1個
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
B 水	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
B カットトマト缶	100g	200g	300g	400g
B 顆粒コンソメ	大さじ1/3	大さじ3/4	大さじ1	大さじ1・1/2
B トマトケチャップ	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
ドライパセリ	少々	少々	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。

# 簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに糸こんにゃく、にんじん、じゃがいも、牛肉、玉ねぎの順に入れ、合わせたAを加える。
2. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **136 簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん** で加熱する。
3. 加熱後、かるくかき混ぜてから約20分おき、味をしみ込ませる。

<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約18分	2~3人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	493kcal	5.3g

※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	2人分	3人分
牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	100g	150g
じゃがいも(3cm角に切る)	360g	540g
玉ねぎ(2cm角に切る)	130g	200g
にんじん(2cm角に切る)	30g	50g
糸こんにゃく	70g	100g
<b>A</b> しょうゆ	大さじ4	大さじ6
<b>A</b> 砂糖	大さじ4	大さじ6
<b>A</b> 酒	大さじ2	大さじ3
<b>A</b> だし汁	カップ1/3	カップ1/2

## 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。

# カニカマIN白菜と豆腐のトロトロ旨煮 by まゆみ母ちゃん



## 作りかた

- 白菜は葉と芯に分け、ひとくち大のそぎ切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①の芯、かにかまぼこ、①の葉の順に入れ、その上に木綿豆腐を手で大きめに崩し入れる。
- ②に合わせたAを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き [137 カニカマIN白菜と豆腐のトロトロ旨煮 by まゆみ母ちゃん](#) で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜて、とろみをつける。

<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約7分	1~2人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	147kcal	3.2g

※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
白菜	2本(約200g)	4枚(約400g)
かにかまぼこ(ほぐす)	2本	4本
木綿豆腐	1/4丁(約80g)	1/2丁(約150g)
A 水	30mL	50mL
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	小さじ1/4	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
A ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
B 片栗粉	小さじ1	小さじ2
B 水	小さじ1	小さじ2

## 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。

# 心もあつたまる、白菜のあんかけ by taka1129



## 作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずに葉先と根本を交互にしてラップでぴったりと包む。レンジ 600W 約40秒 で加熱し、水にとってアク抜きと色止めをしてひとくち大に切る。
- 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、玉ねぎ、豚肉、①、白菜の順に入れ、合わせたAを加える。
- かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 138 心もあつたまる、白菜のあんかけ by taka1129 で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約15分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	319kcal	2.3g

※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
白菜(せん切り)	2枚(約200g)	4枚(約400g)
にんじん(2mm幅の輪切り)	20g	40g
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	50g	100g
ほうれん草	25g	50g
玉ねぎ(薄切り)	1/8個(約25g)	1/4個(約50g)
A しょうゆ	大さじ1	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1
A しょうが(みじん切り)	1/4片	1/2片
A 水	100mL	200mL
B 片栗粉	大さじ1	大さじ2
B 水	大さじ1	大さじ2

## 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。



# 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105



## 作りかた

1. 大根は皮をむき、2mm 幅の半月切りにし、水にさらしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに④、白菜の順に入れ、合わせたAを加える。
3. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き [139 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105](#) で加熱する。
4. 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜる。

<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約12分	1~2人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	158kcal	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
大根	150g	300g
白菜(縦半分にし、2~3cm幅に切る)	150g	300g
A 酒	大さじ1	大さじ2
A 和風だしの素	大さじ1/4	大さじ1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A 水	40mL	80mL
A みそ	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ1/2	大さじ1

## 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。

# あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちりーもんじゃ



<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約5分	1~2人分	 <b>テーブルプレート 底面</b>	88kcal	1.5g

※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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
小松菜(3~4cm幅に切る)	100g	200g
油揚げ(1cm幅に切る)	1/2枚(約10g)	1枚(約20g)
<b>A</b> だし汁	カップ1/4	カップ1/2
<b>A</b> 薄口しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
<b>A</b> みりん	大さじ1/2	大さじ1
<b>A</b> 砂糖	小さじ1/2	小さじ1

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに小松菜と油揚げを入れ、合わせた**A**を加える。
- かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置 **140 あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちりーもんじゃ** で加熱する。
- 加熱後、汁ごと器に盛り付ける。

## 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。

# 超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10



## 作りかた

1. 合いびき肉はAと混ぜ合わせておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに野菜とカレールーを入れて混ぜ合わせ、その上に①を薄くのばす。
3. ②にかかるラップをし、テーブルプレートの中央に置き **141 超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10** で加熱する。
4. 加熱後、肉をほぐして全体を良く混ぜ合わせる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約10分	2~4人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	249kcal	3.1g

※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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
合いびき肉	100g	150g	200g
玉ねぎ(みじん切り)	100g	150g	200g
にんじん(みじん切り)	30g	40g	50g
エリンギ(みじん切り)	30g	40g	50g
カレールー(細かくきざむ)	1皿分(約30g)	2皿分(約50g)	3皿分(約60g)
A しょうが(すりおろす)	3g	4g	5g
A にんにく(すりおろす)	3g	4g	5g
A ウスターソース	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A オイスターソース	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

## ひとくちメモ

野菜の上に肉をのばすときは、中央の厚みを薄くします。  
加熱後は全体がよく混ざるようにしっかりと混ぜてください。

## 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。

# 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アンanne



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに合いびき肉を入れ、**A**を加えてかるく混ぜる。
2. ①にかぶを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き [142 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アンanne](#) で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜ、熱うちに合わせた**B**を加えてよくかき混ぜてとろみをつける。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約10分	1～3人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	209kcal	2.7g

※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	3人分
かぶ(かぶは8等分に切り、葉と茎は4~5cm幅に切る)	1個(約180g)	2個(約350g)	3個(約530g)
合いびき肉	50g	100g	150g
<b>A</b> 和風だしの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
<b>A</b> しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4
<b>A</b> 酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
<b>A</b> 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
<b>A</b> 水	90mL	180mL	270mL
<b>B</b> 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
<b>B</b> 水	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2

## 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。

# 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れてかき混ぜ、合わせたBを加えてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **143 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx** で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約17分	2～6人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	141kcal	1.2g

※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	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
<b>A</b> ジャがいも(1cm角に切り、水にさらす)	小1個(約100g)	小1・1/2個(約150g)	小2個(約200g)	小2・1/2個(約250g)	小3個(約300g)
<b>A</b> にんじん(1cm角に切る)	1/5本(約30g)	1/4本(約40g)	1/3本(約50g)	2/5本(約60g)	1/2本(約75g)
<b>A</b> 玉ねぎ(1cm角に切る)	1/6個(約30g)	1/4個(約50g)	1/3個(約70g)	2/5個(約80g)	1/2個(約100g)
<b>A</b> ウィンナー(1cm幅に切る)	1本	1・1/2本	2本	2・1/2本	3本
<b>A</b> 大豆水煮	30g	50g	70g	80g	100g
<b>B</b> カットトマト缶	1/3缶(約130g)	1/2缶(約200g)	2/3缶(約270g)	5/6缶(約330g)	1缶(約400g)
<b>B</b> 固形スープの素	1/3個	1/2個	2/3個	1個	1個
<b>B</b> 水	100mL	150mL	200mL	250mL	300mL
<b>B</b> にんにく(チューブタイプのもの)	1g	1g	1g	1g	1g
<b>B</b> オリーブ油	大さじ1/3	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1
<b>B</b> 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/3	小さじ1/2
<b>B</b> こしょう	少々	少々	少々	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。

# ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約6分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	175kcal	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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ(皮をむき、ひとくち大に切る)	180g	260g	350g
小麦粉	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
牛乳	カップ1	カップ1・1/2	カップ2
<b>A</b> バター	5g	8g	10g
<b>A</b> コンソメスープの素(顆粒)	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
<b>A</b> 塩、こしょう	少々	少々	少々

## 作りかた

- かぼちゃをラップで包み **012 下ゆで葉・果菜** 仕上がり調節 **強** で加熱する。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに **①** を熱いうちに入れて潰し、なめらかにする。
- ②** に小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、牛乳を少量ずつ加えながらのばし **A** を加える。
- ③** にかかるラップをし、テーブルプレートの中央に置き **144 ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

## 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。

# 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island



## 作りかた

- あさりは殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、水をかけてかるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **074 あさりの酒蒸し** で加熱する。加熱後、あさりの身を殻から外し、煮汁は水を足してカップ2にしておく。
- 深めの耐熱容器に **B** を入れ、泡だて器でよく混ぜ **レンジ 500W 約3分30秒** で途中かき混ぜながら加熱し、ホワイトソースを作る。
- 大きくて深めの耐熱ボウルにあさりの身、②で作った煮汁、材料 **A** を入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **145 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island** で加熱する。
- 加熱後、粉チーズと③で作ったホワイトソースを加え、かるくかき混ぜる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約15分	2~4人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	171kcal	1.9g

※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	2人分	3人分	4人分
あさり(殻つき、砂抜きをした物)	150g	230g	300g
水	大さじ2	カップ1/5	カップ1/4
<b>A</b> ベーコン(さいの目に切る)	30g	50g	60g
<b>A</b> 玉ねぎ(さいの目に切る)	50g	80g	100g
<b>A</b> 人参(さいの目に切る)	40g	60g	80g
<b>A</b> ジャがいも(さいの目に切る)	60g	90g	120g
<b>A</b> 固形スープの素	1/2個	1個	1個
<b>A</b> 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
<b>B</b> 牛乳	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
<b>B</b> 小麦粉	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
粉チーズ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

## 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。

# ＊ブロッコリーのおかかマヨ和え＊ by annnnn



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約4分	2～3人分	 テーブルプレート 底面	181kcal	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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	2人分	3人分
ブロッコリー(小房に分ける)	1房(約250g)	1・1/2房(約380g)
白ごま	大さじ1	大さじ1・1/2
<b>A</b> かつおぶし	小1袋	小1・1/2袋
<b>A</b> マヨネーズ	大さじ2	大さじ3
<b>A</b> しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにブロッコリーを入れ、かるくラップをする。
- ①**をテーブルプレートの中央に置き **146 ＊ブロッコリーのおかかマヨ和え＊ by annnnn** で加熱する。
- 加熱後、**A**を加え混ぜ合わせ白ごまをふる。

## 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。





## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにピーマンとツナを入れ、合わせたAを加えて混ぜ合わせる。
2. ①にかかるラップをし、テーブルプレートの中央に置き **147 つくれぽ6000感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb** で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜて器に盛り、白ごまをふりかつおぶしをのせる。

### 加熱の目安

加熱：約4分

### 1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

180kcal

### 塩分

1.5g

※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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
ピーマン(種を取り、5mm幅の輪切り)	5個(約150g)	8個(約230g)	10個(約300g)
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)	60g	90g	120g
A ごま油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
白ごま	適量	適量	適量
かつおぶし	適量	適量	適量

### 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。

# レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj



## 作りかた

1. なすはへたを切り取って細切りにし、水にさらしておく。
2. えのきだけは石づきを取り、半分に切ってほぐす。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに①を入れ、その上に②を広げ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **148 レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj** で加熱する。
5. 加熱後、合わせたAを加えてよくかき混ぜ、冷蔵庫で十分冷やす。

<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約7分	2～4人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	57kcal	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。 このレシピはMRO-W1A対応レシピです。				

材料	2人分	3人分	4人分
なす	1本(約100g)	1・1/2本(約150g)	2本(約200g)
えのきだけ	50g	80g	100g
A しょうゆ	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A めんつゆ	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A ごま油	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A 酢	大さじ2	大さじ2	大さじ2
A 一味とうがらし	少々	少々	少々
A 白ごま	少々	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。

# 柔らかくジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ41



## 作りかた

1. 玉ねぎは耐熱容器に入れ、レンジ 600W 約3分30秒 で加熱して冷まし、Aは合わせて柔らかくしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにCを入れ合わせておく。
3. ボウルにひき肉と①、Bを入れ50回以上よく混ぜ、8等分する。
4. 手にサラダ油(分量外)をつけ、③を小判型に丸め、片手に数回たたきつけて空気を抜き、なるべく重ならないように②に入れ、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 149 柔らかくジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ41 で加熱する。
6. 加熱後、バターを加えハンバーグを崩さないようかき混ぜる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約28分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	326kcal	2.4g

※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	3人分	4人分
合びき肉	75g	150g	225g	300g
玉ねぎ	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)	3/4個(約150g)	1個(約200g)
A パン粉	カップ1/8	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2
A 牛乳	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
B 卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個
B 小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
B ナツメグ	各少々	各少々	各少々	各少々
C きのこと(しめじなど)	100g	100g	100g	100g
C ホールトマト(缶詰)	カップ1/2(約110g)	カップ1/2(約110g)	カップ1/2(約110g)	カップ1/2(約110g)
C ケチャップ	大さじ2	大さじ2	大さじ2	大さじ2
C 赤ワイン	大さじ3	大さじ3	大さじ3	大さじ3
C ウスターソース	大さじ2	大さじ2	大さじ2	大さじ2
C 固形ブイヨン	1個	1個	1個	1個
C 水	カップ1/2	カップ1/2	カップ1/2	カップ1/2
C 砂糖	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1
C 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
バター	大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1

## 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。



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにれんこん、にんじんの順に入れ、**A**を加える。
2. ①にかかるラップをし、テーブルプレートの中央に置き **150 常備菜★レンコンと人参のきんぴら by トイロ\*** で加熱する。
3. 加熱後、しょうゆを入れよく混ぜ、ごま油といりごまを加え、かき混ぜる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約14分	2~4人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	152kcal	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	2人分	3人分	4人分
れんこん(半分に切り薄切り)	150g	225g	300g
にんじん(半分に切り薄切り)	1/2本(約75g)	3/4本(約113g)	1本(約150g)
<b>A</b> 酒	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
<b>A</b> みりん	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
<b>A</b> 砂糖	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
いりごま(白)	大さじ1	大さじ1	大さじ1

## 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。

# おいし〜い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼう、鶏肉、こんにゃくの順に入れ、合わせたAをかける。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **151 おいし〜い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん** で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜ器に盛りつけ小ねぎを散らす。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約23分	1〜2人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	411kcal	3.5g

※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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
ごぼう(厚さ2mm、長さ4cmの斜め切り)	1/2本(約75g)	1本(約150g)
鶏もも肉(2cm角に切る)	1/2枚(約125g)	1枚(約250g)
こんにゃく(2cm角にちぎる)	50g	100g
<b>A</b> 砂糖	大さじ2	大さじ2
<b>A</b> 酒	大さじ1	大さじ1
<b>A</b> みりん	大さじ2	大さじ2
<b>A</b> だし汁	60mL	60mL
<b>A</b> しょうゆ	大さじ2・1/2	大さじ2・1/2
小ねぎ(小口切り)	適量	適量

## 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。

# 簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco



## 作りかた

1. あさりは殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けを切った豆腐、あさり、豚肉の順に入れ、合わせたAを加えかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **152 簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco** で加熱する。
3. 加熱後、長ねぎを入れ、かるくかき混ぜ、器に盛る。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約13分	1～2人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	370kcal	4.6g

※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
絹ごし豆腐(粗くほぐす)	100g	200g
あさり(殻つき、砂抜きをした物)	100g	200g
豚薄切り肉(ひと口大に切る)	100g	200g
長ねぎ(斜めに切る)	40g	80g
<b>A</b> ごま油	大さじ1/2	大さじ1
<b>A</b> コチュジャン	大さじ1/2	大さじ1
<b>A</b> 粉とうがらし	大さじ1/4	大さじ1/2
<b>A</b> 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1/2	大さじ1
<b>A</b> 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
<b>A</b> にんにく(すりおろす)	小さじ1/2	小さじ1
<b>A</b> 鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1/2	大さじ1
<b>A</b> しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2
<b>A</b> 酒	小さじ1	小さじ2
<b>A</b> 水	250mL	500mL

## 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。

# 超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜 by nyaako♡



## 作りかた

1. 豚肉はAをまぶしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、白菜、玉ねぎ、しいたけ、きくらげ、シーフードミックスの順に入れ、その上に①を広げて並べる。
3. ②に合わせたBを入れ、かるくラップをしテーブルプレートの中央に置き **153 超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜 by nyaako♡** で加熱する。
4. 加熱後、うずらの卵と合わせたCを加えてよくかき混ぜ、とろみをだす。

<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約10分	1~3人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	284kcal	2.8g
※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。 このレシピはMRO-W1A対応レシピです。				

材料	1人分	2人分	3人分
白菜(ひと口大に切る)	100g	200g	300g
豚薄切り肉(ひと口大に切る)	25g	50g	75g
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
A 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
玉ねぎ(1cm幅のくし形切り)	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)	3/4個(約150g)
にんじん(薄切り)	25g	50g	75g
しいたけ(薄切り)	25g	50g	75g
シーフードミックス(えび、いか)	50g	100g	150g
うずらの卵(水煮)	2個	4個	6個
きくらげ(水で戻す)	適量	適量	適量
B 水	カップ1/3	カップ2/3	カップ1
B 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1強	小さじ1・1/2
B 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
B しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
B 酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
B ごま油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
C 水	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
C 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2

## 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枚だけかぶ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。




# ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj



## 作りかた

1. 豚ひき肉は合わせたAの半量を混ぜておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルになすと残りのAを入れ混ぜ、その上に①を薄くのばす。
3. ②にかかるラップをしてテーブルプレートの中央に置き **154 ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj** で加熱する。
4. 加熱後、ごま油とBを加えよくかき混ぜ、ごはんを盛った器にかける。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約10分	1～4人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	232kcal	2g

※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	3人分	4人分
なす(1.5cm角に切る)	1本(約100g)	2本(約200g)	3本(約300g)	4本(約400g)
豚ひき肉	50g	100g	150g	200g
A 赤みそ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みりん	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 豆板醤	小さじ1/8	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 水	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

## 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。

# きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。 by ラビー



## 作りかた

- きのこは石ずきをとり小房にしておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、にんじん、鶏肉、きのこ、油揚げの順に入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **155 きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。 by ラビー** で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜ、ごはんを入れてさらに混ぜ、器に盛る。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約18分	2~6人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	401kcal	2.7g

※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	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
まいたけ	65g	97.5g	130g	162.5g	195g
しめじ	65g	97.5g	130g	162.5g	195g
鶏もも肉(2cm 角に切る)	65g	97.5g	130g	162.5g	195g
にんじん(あらめのみじん切り)	25g	37.5g	50g	62.5g	75g
油揚げ(縦半分になり細切り)	1/2枚(約10g)	1/3枚(約15g)	1枚(約20g)	1・1/4(約25g)	1・1/3(約30g)
A だし汁	30mL	30mL	40mL	60mL	60mL
A しょうゆ	大さじ3	大さじ3	大さじ4	大さじ5	大さじ5
A 砂糖	大さじ1・1/4	大さじ1・1/4	大さじ2	大さじ2・1/2	大さじ2・1/2
A みりん	大さじ1	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2	大さじ2
ごはん	300g	450g	600g	750g	900

## 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。

# 玉ねぎと生姜のスープ。 by ラビー



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎ、しょうが、コンソメスープの素、水を入れ、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 **156 玉ねぎと生姜のスープ。 by ラビー** で加熱する。
3. 加熱後、しょうゆを加えかき混ぜ、器に盛りパセリを散らす。

<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約30分	1～4人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	40kcal	1.9g

※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	3人分	4人分
玉ねぎ	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)	3/4個(約150g)	1個(約200g)
しょうが(せん切り)	5g	10g	15g	20g
コンソメスープの素	3/4個	1・1/2個	2・1/4個	3個
水	300mL	600mL	900mL	1200mL
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
パセリ	適量	適量	適量	適量

## 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。

# しゃきしゃきれんこんの梅しそマヨサラダ by おぶうさま



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約5分	2～4人分	 テーブルプレート 底面	147kcal	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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
れんこん(2～3mmの薄切り)	150g	230g	300g
A 梅干し(あらくきざむ)	2個	3個	1個
A 大葉(細切り)	2～3枚	3～4枚	5～6枚
A ポン酢しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A マヨネーズ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
白ごま	適量	適量	適量

## 作りかた

- れんこんは皮をむいて薄切りにし、約5分さらしておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに水気を切った①を入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き [157 しゃきしゃきれんこんの梅しそマヨサラダ by おぶうさま](#) で加熱する。
- 加熱後、Aを加えかき混ぜ、白ごまを散らす。

## 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。

# 基本の野菜炒め by けゆあ



## 作りかた

1. 豚肉にAをもみ込む。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにごま油の1/2量を入れ、にんにくとしょうがを加える。
3. ②の上になんじんを広げて並べ、その上に①の豚肉を広げてのせる。
4. ポリ袋（市販）にキャベツともやし、残りのごま油を入れて、混ぜ合わせる。
5. ③の上にポリ袋から取り出した④のをせ、合わせたBを上からかけ、かるくラップをする。
6. ⑤をテーブルプレートの中央に置き 158 基本の野菜炒め by けゆあ で加熱する。
7. 加熱後、かるくかき混ぜる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約5分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	204kcal	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
豚肉（薄切り、ひとくち大に切る）	50g	100g
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A 酒	小さじ1/4	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2	小さじ1
にんにく（みじん切り）	1/2片	1片
しょうが（みじん切り）	1/2片	1片
にんじん（1mm厚さのたんざく切り）	1/6本（約25g）	1/3本（約50g）
キャベツ（ひとくち大に切る）	大1・1/2枚（約120g）	大3枚（約240g）
もやし	50g	100g
B しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
B オイスターソース	小さじ1/4	小さじ1/2
B 鶏がらスープの素	小さじ1/4	小さじ1/2
B 塩	小さじ1/8	小さじ1/4
B こしょう	少々	少々
B ラー油	少々	少々

## 基本の野菜炒め by けゆあ 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。

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

# しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ\*



## 作りかた

- 皮を洗ったれんこんは5~6cm長さの細めのタテ切りにし、水に2分程度さらす。
- ①のれんこんをペーパータオルで水けをとり、ポリ袋（市販）に入れ、片栗粉とサラダ油を加えて、混ぜ合わせる。
- 大きくて深めの耐熱ボウルにポリ袋から取り出した②をのせ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **159 しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ\*** で加熱する。
- 加熱後、合わせたAをかけ、ラップをせずにテーブルプレートの中央に置き、**レンジ 600W 約1分** で加熱する。
- 加熱後、バターを加えてよくかき混ぜ、皿に盛り小ねぎを散らす。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約5分	1~2人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	245kcal	1.5g

※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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
れんこん	150g	300g
片栗粉	大さじ1	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2	大さじ1
A みそ	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
バター	小さじ1/2	小さじ1
小ねぎ(きざむ)	適量	適量

## しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ\* 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。

## 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。

# 簡単おいし〜♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるびあ



## 作りかた

1. ポリ袋（市販）にキャベツとごま油を入れて、混ぜ合わせる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎを入れ、その上にひき肉を広げてのせる。
3. 合わせたAを②にかけ、その上にポリ袋から取り出した①をのせ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **160 簡単おいし〜♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるびあ** で加熱する。
5. 加熱後、肉をくずしてよくかき混ぜる。

<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約4分	1〜3人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	246kcal	2.4g

※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	3人分
キャベツ(ひとくち大に切る)	85g	170g	250g
ごま油	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
玉ねぎ(5mm幅に切る)	35g	70g	100g
豚ひき肉	70g	135g	200g
A しょうゆ	大さじ2/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A 砂糖	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2
A みりん	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
A 酒	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A 片栗粉	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2
A 鶏がらスープの素	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A すりおろし生姜	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1

## 簡単おいし〜♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるびあ 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。

## 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。





## 作りかた

- 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。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **161 ✿豆苗の塩昆布ナムル✿ by MeguSannma** で加熱する。
- 加熱後、水けをしぼる。
- ボウルに③、**A**を加え、よく混ぜる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約1分	1~2人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	32kcal	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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豆苗(根元を切り落とし、半分に切る)	40g	80g
<b>A</b> 塩昆布	大さじ1弱(約3g)	大さじ1強(約6g)
<b>A</b> ごま油	小さじ1/2	小さじ1
<b>A</b> 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。

# 人参とえのきの中華風サラダ by moj



## 作りかた

1. にんじんはかるく塩（分量外・少々）をふってしばらくおき、水けをしぼる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにえのき茸を入れ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **162 人参とえのきの中華風サラダ by moj** で加熱する。
4. 加熱後、①と合わせたAを加えてよくかき混ぜ、冷蔵庫で十分冷やす。

<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約1分	1～2人分	<b>テーブルプレート 底面</b>	58kcal	1.3g

※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
えのき茸(石づきを取り、ほぐす)	50g	100g
にんじん(細切り)	20g	40g
A しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1/2
A めんつゆ(3倍濃縮のもの)	小さじ1弱	大さじ1/2
A ごま油	小さじ1弱	大さじ1/2
A 酢	大さじ1/2	大さじ1
A 一味とうがらし	適量	適量
A 黒ごま	適量	適量

## 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。

# ゴーヤとツナの苦くないサラダ♪ by ななま



<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約1分	1～2人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	123kcal	0.4g

※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
ゴーヤ(タテ半分に切り、種とワタを取り除き、薄切りにする)	1/8本(約25g)	1/4本(約50g)
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)	20g	40g
玉ねぎ(薄ぎり)	25g	50g
塩	少々	少々
<b>A</b> マヨネーズ	小さじ2	大さじ1強
<b>A</b> レモン汁	少々	小さじ1/2

## 作りかた

- ゴーヤは塩(分量外)をふり、もみこんでから水で洗ってかるくしぼり、水けを切る。
- 玉ねぎは約10分水にさらし、水けをよくしぼっておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①を入れ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **163 ゴーヤとツナの苦くないサラダ♪ by ななま** で加熱する。
- 加熱後、④を水に取り、水けをしぼる。
- ボウルに⑤、②、ツナ、**A**を加えてよく混ぜる。

## 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。

# もやしときゅうりの中華サラダ by ちび坊ママ



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに、もやしを入れ、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 **164 もやしときゅうりの中華サラダ by ちび坊ママ** で加熱する。
3. 加熱後、②の水けをキッチンペーパーでしっかりふき取る。
4. ボウルに③、**A**、合わせた**B**を加え、よくかき混ぜる。白ごまをふり、味がなじむまで冷蔵庫で冷やす。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約1分	1~2人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	89kcal	1.6g

※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
もやし	60g	120g
<b>A</b> きゅうり(せん切り)	25g	50g
<b>A</b> にんじん(せん切り)	10g	20g
<b>A</b> ハム(せん切り)	10g	20g
<b>B</b> しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
<b>B</b> 砂糖	大さじ1/2	大さじ1
<b>B</b> 酢	大さじ1/2	大さじ1
<b>B</b> ごま油	小さじ1弱	小さじ1・1/2
<b>B</b> 鶏がらスープの素	少々	少々
白ごま	適量	適量

## 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。

# 簡単！チンゲン菜のウマウマ♪ナムル by あっこりんママ



## 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 **165 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	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約1分	1~2人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	22kcal	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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

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	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1弱	大さじ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。