


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。

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	1〜3人分	 テーブルプレート 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。