

✿豆苗の塩昆布ナムル✿ by MeguSannma



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	 テーブルプレート 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
A 塩昆布	大さじ1弱(約3g)	大さじ1強(約6g)
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1
A 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。