




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3分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	60kcal	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-WIA対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
もやし	100g	150g	200g
ピーマン(せん切り)	1/2個	3/4個	1個
赤パプリカ(せん切り)	小1/2個	小3/4個	小1個
A しょうゆ、酢	各大さじ1/2	各大さじ3/4	各大さじ1
A 砂糖、ごま油	各大さじ1/2	各大さじ3/4	各大さじ1

作りかた

- もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **012 下ゆで葉・果菜** で加熱し、水けを切る。
- 混ぜ合わせたAで②をあえる。

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
水けを切らずラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。