

# 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 **051 牛肉チンゲン菜いため** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約6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-WIB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
<b>A</b> こしょう	少々	少々
<b>A</b> 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>B</b> 酒	大さじ1/2	大さじ1
<b>B</b> オイスターソース	小さじ1	小さじ2
<b>B</b> しょうゆ	小さじ1	小さじ2

### 牛肉チンゲン菜いためのコツ

#### 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。