



作りかた

1. 枝豆を洗い、塩をふりかけてもむ。
2. 深さのある平皿に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 060 枝豆 で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約7分

1回に作れる分量

1～3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

74kcal

塩分

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-WIB対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
枝豆(枝を取り除いた物)	100g	200g	300g
塩	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2

枝豆のコツ

塩味は

枝豆の両端をハサミで切っておくと、塩味がしみ込みやすくなります。

市販の冷凍ゆで枝豆は

袋から出し、深さのある平皿に広げて、かるくラップをし、仕上げ調節 **やや弱** または **弱** で加熱します。加熱後、かき混ぜます。