

# もやしときゅうりの中華サラダ by ちび坊ママ



## 加熱の目安

加熱：約1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

89kcal

## 塩分

1.6g

※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
もやし	60g	120g
<b>A</b> きゅうり(せん切り)	25g	50g
<b>A</b> にんじん(せん切り)	10g	20g
<b>A</b> ハム(せん切り)	10g	20g
<b>B</b> しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
<b>B</b> 砂糖	大さじ1/2	大さじ1
<b>B</b> 酢	大さじ1/2	大さじ1
<b>B</b> ごま油	小さじ1弱	小さじ1・1/2
<b>B</b> 鶏がらスープの素	少々	少々
白ごま	適量	適量

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに、もやしを入れ、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 **157 もやしときゅうりの中華サラダ by ちび坊ママ** で加熱する。
- 加熱後、**②**の水けをキッチンペーパーでしっかりふき取る。
- ボウルに**③**、**A**、合わせた**B**を加え、よくかき混ぜる。白ごまをふり、味がなじむまで冷蔵庫で冷やす。

## 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。