

簡単！チンゲン菜のウマウマ♪ナムル by あっこりんママ



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに、チンゲン菜を入れ、かるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き **158 簡単！チンゲン菜のウマウマ♪ナムル by あっこりんママ** で加熱する。
3. 加熱後、②の水けをしぼる。
4. ボウルに、③、合わせたAを加えてよくかき混ぜる。

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

22kcal

塩分

0.8g

※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 |
|-------------------|-------|--------|
| チンゲン菜(2~3cm長さに切る) | 50g | 100g |
| A 白ごま | 小さじ1弱 | 大きじ1/2 |
| A しょうゆ | 小さじ1弱 | 大きじ1/2 |
| A にんにく(すりおろす) | 少々 | 少々 |
| A ごま油 | 少々 | 小さじ1/2 |
| A 鶏がらスープの素(顆粒) | 少々 | 小さじ1/2 |
| A 砂糖 | 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。