

レンジで簡単☆絹さやと人参のきんぴら。 by ゆうゆう



作りかた

1. 絹さやは洗って筋を取り千切りにする。
2. 人参も千切りに。
3. 蓋つきの耐熱容器に絹さやと人参、Aの調味料を入れる。
4. 蓋をずらしてのせ、レンジ 600W 約2分 加熱。
5. 加熱後全体をよく混ぜ、今度は蓋無しでレンジ 600W 約1分 加熱。
6. 仕上げ用のごま油と胡麻を加えて混ぜたら出来上がり。

手動

レンジ

600W
加熱：約2分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

42kcal

塩分

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-WIB対応レシピです。

材料	2~3人分
絹さや	100g
人参	1/3本(約80g)
A 醤油	大さじ1/2
A 酒	大さじ1/2
A 砂糖	大さじ1/2
A 和風だし	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
胡麻	適宜

調理のコツ・ポイント

絹さやの千切りは適当で大丈夫。
面倒なら切らずにそのまま、人参も薄切りでも（食べごたえUP）。
仕上げのごま油は風味付けなのでなくても大丈夫です。
食べ切れずに残ったら...水気を軽く切り、すり胡麻とマヨネーズを加えてサラダ風にリメイクしても。