



作りかた

1. ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢（分量外）をふりかけてラップで、ぴったりと包む。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き **144 酢ごぼう** で加熱し、塩少々（分量外）をふる。
3. 混ぜ合わせたAでごぼうをあえ、器に盛り、お好みで青のりをふる。

加熱の目安

加熱：約5分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

90kcal

塩分

0.6g

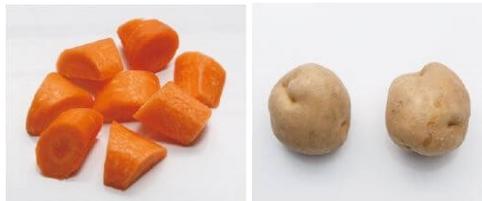
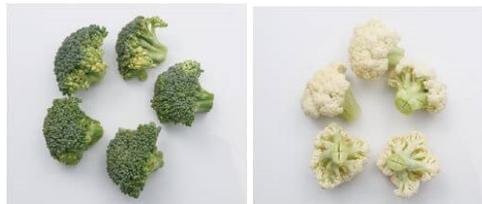
※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
ごぼう	100g	150g	200g
A 白すりごま	大さじ1・1/2	大さじ2	大さじ3
A 酢、砂糖	各大さじ3/4	各大さじ1	各大さじ1・1/2
A しょうゆ、みりん	各小さじ3/4	各大さじ1	各大さじ1/2
A 塩	少々	少々	少々
青のり	適量	適量	適量

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
水けを切らずラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。