

カニカマIN白菜と豆腐のトロトロ旨煮



作りかた

- 白菜は葉と芯に分け、ひとくち大のそぎ切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①の芯、かにかまぼこ、①の葉の順に入れ、その上に木綿豆腐を手で大きめに崩し入れる。
- ②に合わせたAを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **200 カニカマIN白菜と豆腐のトロトロ旨煮 by まゆみ母ちゃん** で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜて、とろみをつける。

加熱の目安

加熱：約7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

147kcal

塩分

3.2g

※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	1人分	2人分
白菜	2本(約200g)	4枚(約400g)
かにかまぼこ(ほぐす)	2本	4本
木綿豆腐	1/4丁(約80g)	1/2丁(約150g)
A 水	30mL	50mL
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	小さじ1/4	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
A ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
B 片栗粉	小さじ1	小さじ2
B 水	小さじ1	小さじ2

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。