

# 心もあつたまる、白菜のあんかけ



## 作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずに葉先と根本を交互にしてラップでぴったりと包む。レンジ 600W 約40秒 で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをしてひとくち大に切る。
- 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、玉ねぎ、豚肉、①、白菜の順に入れ、合わせたAを加える。
- かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 201 心もあつたまる、白菜のあんかけ by taka1129 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、とろみをつける。

### 加熱の目安

加熱：約15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

319kcal

### 塩分

2.3g

※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(せん切り)	2枚(約200g)	4枚(約400g)
にんじん(2mm幅の輪切り)	20g	40g
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	50g	100g
ほうれん草	25g	50g
玉ねぎ(薄切り)	1/8個(約25g)	1/4個(約50g)
A しょうゆ	大さじ1	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1
A しょうが(みじん切り)	1/4片	1/2片
A 水	100mL	200mL
B 片栗粉	大さじ1	大さじ2
B 水	大さじ1	大さじ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。