

あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し



加熱の目安

加熱：約5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

88kcal

塩分

1.5g

※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
小松菜(3~4cm幅に切る)	100g	200g
油揚げ(1cm幅に切る)	1/2枚(約10g)	1枚(約20g)
Ⓐ だし汁	カップ1/4	カップ1/2
Ⓐ 薄口しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
Ⓐ みりん	大さじ1/2	大さじ1
Ⓐ 砂糖	小さじ1/2	小さじ1

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに小松菜と油揚げを入れ、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 **203 あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちりーもんじゃ** で加熱する。
- 加熱後、汁ごと器に盛り付ける。

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。