

# 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに合いびき肉を入れ、**A**を加えてかるく混ぜる。
2. ①にかぶを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **205 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アンanne** で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜ、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10分

### 1回に作れる分量

1～3人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

209kcal

### 塩分

2.7g

※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-W10A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
かぶ(かぶは8等分に切り、葉と茎は4~5cm幅に切る)	1個(約180g)	2個(約350g)	3個(約530g)
合いびき肉	50g	100g	150g
<b>A</b> 和風だしの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
<b>A</b> しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4
<b>A</b> 酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
<b>A</b> 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
<b>A</b> 水	90mL	180mL	270mL
<b>B</b> 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
<b>B</b> 水	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2

### 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。