

# 常備菜★レンコンと人参のきんぴら



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにれんこん、にんじんの順に入れ、**A**を加える。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **213 常備菜 ★レンコンと人参のきんぴら by トイロ\*** で加熱する。
3. 加熱後、しょうゆを入れよく混ぜ、ごま油といりごまを加え、かき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約14分

### 1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



### カロリー

152kcal

### 塩分

1.4g

※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
れんこん(半分に切り薄切り)	150g	225g	300g
にんじん(半分に切り薄切り)	1/2本(約75g)	3/4本(約113g)	1本(約150g)
<b>A</b> 酒	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
<b>A</b> みりん	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
<b>A</b> 砂糖	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
いりごま(白)	大さじ1	大さじ1	大さじ1

### 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。