


# たけのこの土佐煮



|              |                 |  |             |           |
|--------------|-----------------|--|-------------|-----------|
| <b>加熱の目安</b> | <b>1回に作れる分量</b> | <b>使用付属品</b>   | <b>カロリー</b> | <b>塩分</b> |
| 加熱：約15分      | 1~4人分           |  <b>テーブルプレート<br/>底面</b> | 78kcal      | 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      | 3人分      | 4人分      |
|---------------|--------|----------|----------|----------|
| たけのこ水煮        | 125g   | 250g     | 375g     | 500g     |
| <b>A</b> 水    | カップ3/8 | カップ3/4   | カップ1・1/8 | カップ1・1/2 |
| <b>A</b> ほんだし | 小さじ1/6 | 小さじ1/3   | 小さじ1/2   | 小さじ2/3   |
| <b>A</b> みりん  | 大さじ3/4 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2・1/4 | 大さじ3     |
| <b>A</b> しょうゆ | 大さじ1/2 | 大さじ1     | 大さじ1・1/2 | 大さじ2     |
| かつおぶし         | 3g     | 5g       | 8g       | 10g      |

## 作りかた

- たけのこの穂先は、タテに6~8つ割りにする。ほかは1cm厚さの輪切りにし、4等分にする。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①と合わせた**A**を入れ、かるくラップをして、テーブルプレートの中央に置き **238 たけのこの土佐煮** で加熱する。
- 加熱後、取り出してからかるく混ぜてから約10分おき、仕上げにかつおぶしをまぶす。

## 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。

## このレシピに使われている商品



ほんだし