

めっちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん



加熱の目安

加熱：約19分

1回に作れる分量

2~3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

335kcal

塩分

2.8g

※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-W10B対応レシピです。

材料	2人分	3人分
牛切り落とし肉	150g	230g
ごぼう(ささがきにし、酢水につける)	150g	230g
A しょうゆ、みりん	各大さじ2	各大さじ3
A 酒、砂糖	各大さじ2	各大さじ3
A だし汁	カップ1/4	カップ1/3
小ねぎ(きざむ)、七味とうがらし	各適量	各適量

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼうを入れ、その上に牛肉を広げ、合わせたAを加える。
- ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **211 めっちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん** で加熱しかき混ぜる。
- 器に盛り付け、お好みで小ねぎ、七味とうがらしをかける。

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。