

薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105



作りかた

1. 大根は皮をむき、2mm 幅の半月切りにし、水にさらしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①、白菜の順に入れ、合わせたAを加える。
3. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **217 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105** で加熱する。
4. 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約12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

158kcal

塩分

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-W10B対応レシピです。

| 材料 | 1人分 | 2人分 |
|---------------------|--------|----------|
| 大根 | 150g | 300g |
| 白菜(縦半分にし、2~3cm幅に切る) | 150g | 300g |
| A 酒 | 大さじ1 | 大さじ2 |
| A 和風だしの素 | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| A 砂糖 | 大さじ1 | 大さじ2 |
| A しょうゆ | 大さじ1/2 | 大さじ1 |
| A 水 | 40mL | 80mL |
| A みそ | 大さじ3/4 | 大さじ1・1/2 |
| A みりん | 大さじ1/2 | 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。