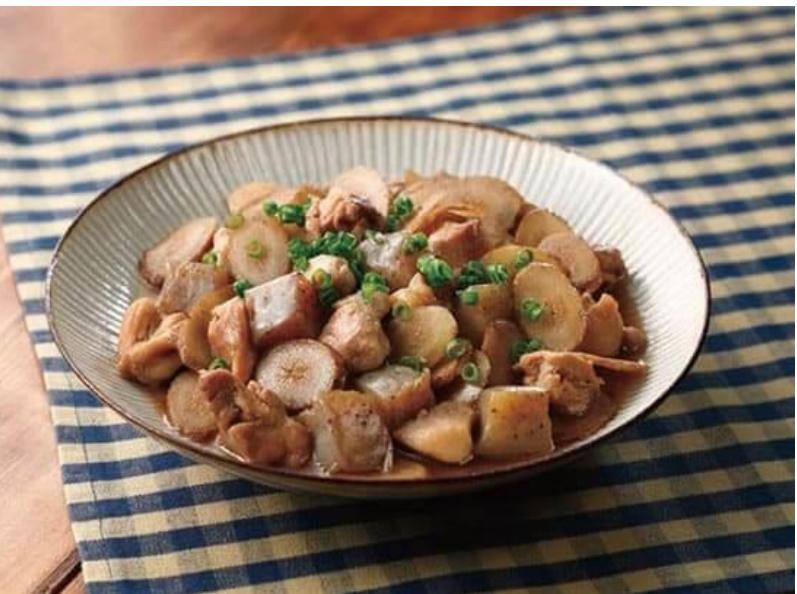


オート  
229

# おいしそう♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼう、鶏肉、こんにゃくの順に入れ、合わせたAをかける。
2. ①にかかるラップをし、テーブルプレートの中央に置き 229 おいしそう♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜ器に盛りつけ小ねぎを散らす。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品          | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------|---------|------|
| 加熱：約23分 | 1~2人分    | テーブルプレート<br>底面 | 411kcal | 3.5g |

| 材料                    | 1人分         | 2人分       |
|-----------------------|-------------|-----------|
| ごぼう(厚さ2mm、長さ4cmの斜め切り) | 1/2本(約75g)  | 1本(約150g) |
| 鶏もも肉(2cm角に切る)         | 1/2枚(約125g) | 1枚(約250g) |
| こんにゃく(2cm角にちぎる)       | 50g         | 100g      |
| A 砂糖                  | 大さじ2        | 大さじ2      |
| A 酒                   | 大さじ1        | 大さじ1      |
| A みりん                 | 大さじ2        | 大さじ2      |
| A だし汁                 | 60mL        | 60mL      |
| A しょうゆ                | 大さじ2・1/2    | 大さじ2・1/2  |
| 小ねぎ(小口切り)             | 適量          | 適量        |

## 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。