


きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。 by ラビー



作りかた

- きのこは石ずきをとり小房にしておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、にんじん、鶏肉、きのこ、油揚げの順に入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き
233 きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。 by ラビー で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜ、ごはんを入れてさらに混ぜ、器に盛る。

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19分	2~6人分	 テーブルプレート 底面	401kcal	2.7g

※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	4人分	5人分	6人分
まいたけ	65g	97.5g	130g	162.5g	195g
しめじ	65g	97.5g	130g	162.5g	195g
鶏もも肉(2cm角に切る)	65g	97.5g	130g	162.5g	195g
にんじん(あらめのみじん切り)	25g	37.5g	50g	62.5g	75g
油揚げ(縦半分に切り細切り)	1/2枚(約10g)	1/3枚(約15g)	1枚(約20g)	1・1/4(約25g)	1・1/3(約30g)
A だし汁	30mL	30mL	40mL	60mL	60mL
A しょうゆ	大さじ3	大さじ3	大さじ4	大さじ5	大さじ5
A 砂糖	大さじ1・1/4	大さじ1・1/4	大さじ2	大さじ2・1/2	大さじ2・1/2
A みりん	大さじ1	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2	大さじ2
ごはん	300g	450g	600g	750g	900

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。