

オート
210

常備菜★レンコンと人参のきんぴら



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにれんこん、にんじんの順に入れ、**A**を加える。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き**210 常備菜★レンコンと人参のきんぴら by トイロ***で加熱する。
3. 加熱後、しょうゆを入れよく混ぜ、ごま油といりごまを加え、かき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約14分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

152kcal

塩分

1.4g

※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。

材料

れんこん(半分に切り薄切り)

2人分

150g

3人分

225g

4人分

300g

にんじん(半分に切り薄切り)

1/2本(約75g)

3/4本(約113g)

1本(約150g)

A 酒

大さじ1/4

大さじ1/3

大さじ1/2

A みりん

大さじ1/4

大さじ1・1/2

大さじ2

A 砂糖

大さじ1/4

大さじ1・1/2

大さじ2

しょうゆ

大さじ1/4

大さじ1・1/2

大さじ2

ごま油

大さじ1/2

大さじ3/4

大さじ1

いりごま(白)

大さじ1

大さじ1

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。