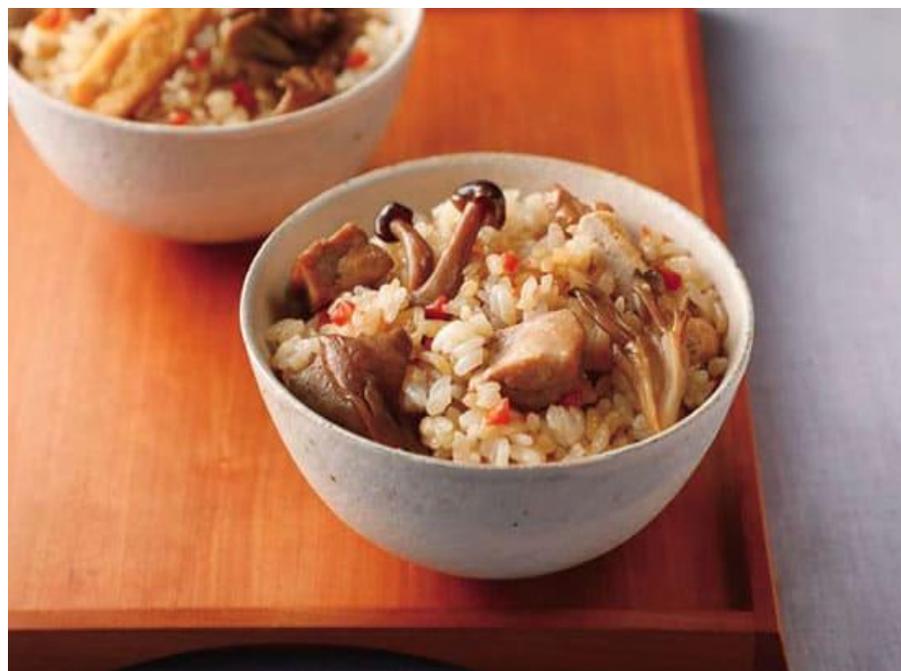


きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。



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 **215 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

加熱：約18分

1回に作れる分量

2～6人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

401kcal

塩分

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。

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。