

## レンジで簡単☆人参グラッセ。



## 作りかた

1. 人参は5mmくらいの厚さに輪切りにする。
2. 心と時間に余裕があれば面取りをする。しなくても大丈夫です。
3. 耐熱容器に人参とAを入れる。
4. 蓋をずらしてのせ（蓋はしません）レンジ 600W 3分 加熱。
5. 加熱後上下を返して更にレンジ 600W 1分 加熱。
6. 楊枝を刺してみてもっと通れば出来上がり。まだ硬い場合は追加加熱して下さい。

手動

レンジ

600W

加熱：約3分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

29kcal

塩分

0.3g

※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

人参

1/2本(約100g)

A 砂糖

大さじ1/2

A 顆粒コンソメ

小さじ1/2

A 水

50mL

調理のコツ・ポイント

面取りをすると見た目が美しく仕上がりますが、しなくても煮崩れたりしないので大丈夫。  
面取りした部分はお味噌汁等に入れて下さいね。  
冷凍も出来るのでお弁当の彩りに作り置きしておく便利です。