オート
100

きんぴらごぼう

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約10分	2～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
68kcal	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-W1A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
ごぼう(せん切りにし、酢水につける)	70g	100g	135g
ピーマン(せん切り)	15g	25g	30g
にんじん(せん切り)	20g	30g	40g
A 砂糖	大さじ 3/4	大さじ1強	大さじ1・1/2
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 塩	小さじ1/6	小さじ1/4	小さじ1/3
A 酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みりん	大さじ1/3	大さじ1/2	大さじ2/3
A ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにこぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたAを加えて混ぜる。
2. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 100 きんぴらごぼう で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜる。

煮物のコツ

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。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
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。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。