

# めっちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん



<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約18分	2~3人分	 <b>テーブルプレート 底面</b>	335kcal	2.8g

※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
牛切り落とし肉	150g	230g
ごぼう(ささがきにし、酢水につける)	150g	230g
<b>A</b> しょうゆ、みりん	各大さじ2	各大さじ3
<b>A</b> 酒、砂糖	各大さじ2	各大さじ3
<b>A</b> だし汁	カップ1/4	カップ1/3
小ねぎ(きざむ)、七味とうがらし	各適量	各適量

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼうを入れ、その上に牛肉を広げ、合わせた**A**を加える。
- ①**にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **133 めっちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん** で加熱しかき混ぜる。
- 器に盛り付け、お好みで小ねぎ、七味とうがらしをかける。

## 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枚だけかかるとかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。