

簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに糸こんにゃく、にんじん、じゃがいも、牛肉、玉ねぎの順に入れ、合わせたAを加える。
2. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **136 簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん** で加熱する。
3. 加熱後、かるくかき混ぜてから約20分おき、味をしみ込ませる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約18分	2~3人分	 テーブルプレート 底面	493kcal	5.3g

※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。
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	2人分	3人分
牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	100g	150g
じゃがいも(3cm角に切る)	360g	540g
玉ねぎ(2cm角に切る)	130g	200g
にんじん(2cm角に切る)	30g	50g
糸こんにゃく	70g	100g
A しょうゆ	大さじ4	大さじ6
A 砂糖	大さじ4	大さじ6
A 酒	大さじ2	大さじ3
A だし汁	カップ1/3	カップ1/2

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。