

# 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105



## 作りかた

1. 大根は皮をむき、2mm 幅の半月切りにし、水にさらしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに④、白菜の順に入れ、合わせたAを加える。
3. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き [139 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105](#) で加熱する。
4. 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜる。

<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12分	1~2人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	158kcal	4g

※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	1人分	2人分
大根	150g	300g
白菜(縦半分にし、2~3cm幅に切る)	150g	300g
A 酒	大さじ1	大さじ2
A 和風だしの素	大さじ1/4	大さじ1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A 水	40mL	80mL
A みそ	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ1/2	大さじ1

## 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。