



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにれんこん、にんじんの順に入れ、**A**を加える。
2. ①にかかるラップをし、テーブルプレートの中央に置き **150 常備菜★レンコンと人参のきんぴら by トイロ*** で加熱する。
3. 加熱後、しょうゆを入れよく混ぜ、ごま油といりごまを加え、かき混ぜる。

| 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14分 | 2~4人分 |  テーブルプレート 底面 | 152kcal | 1.4g |
| ※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 | 2人分 | 3人分 | 4人分 | |
| れんこん(半分に切り薄切り) | 150g | 225g | 300g | |
| にんじん(半分に切り薄切り) | 1/2本(約75g) | 3/4本(約113g) | 1本(約150g) | |
| A 酒 | 大さじ1/4 | 大さじ1/3 | 大さじ1/2 | |
| A みりん | 大さじ1/4 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 | |
| A 砂糖 | 大さじ1/4 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 | |
| しょうゆ | 大さじ1/4 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 | |
| ごま油 | 大さじ1/2 | 大さじ3/4 | 大さじ1 | |
| いりごま(白) | 大さじ1 | 大さじ1 | 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。