


おいし〜い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼう、鶏肉、こんにゃくの順に入れ、合わせたAをかける。
- ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **151 おいし〜い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん** で加熱する。
- 加熱後、かき混ぜ器に盛りつけ小ねぎを散らす。

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23分	1〜2人分	 テーブルプレート 底面	411kcal	3.5g

※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
ごぼう(厚さ2mm、長さ4cmの斜め切り)	1/2本(約75g)	1本(約150g)
鶏もも肉(2cm角に切る)	1/2枚(約125g)	1枚(約250g)
こんにゃく(2cm角にちぎる)	50g	100g
A 砂糖	大さじ2	大さじ2
A 酒	大さじ1	大さじ1
A みりん	大さじ2	大さじ2
A だし汁	60mL	60mL
A しょうゆ	大さじ2・1/2	大さじ2・1/2
小ねぎ(小口切り)	適量	適量

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。