


しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊



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5分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	245kcal	1.5g

※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-WIA対応レシピです。

材料	1人分	2人分
れんこん	150g	300g
片栗粉	大さじ1	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2	大さじ1
A みそ	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
バター	2g	4g
小ねぎ(きざむ)	適量	適量

作りかた

- 皮を洗ったれんこんは5～6cm長さの細めのタテ切りにし、水に2分程度さらす。
- ①のれんこんをペーパータオルで水けをとり、ポリ袋（市販）に入れ、片栗粉とサラダ油を加えて、混ぜ合わせる。
- 大きくて深めの耐熱ボウルにポリ袋から取り出した②をのせ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **159 しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊** で加熱する。
- 加熱後、合わせたAをかけ、ラップをせずにテーブルプレートの中央に置き、**レンジ 600W 約1分** で加熱する。
- 加熱後、バターを加えてよくかき混ぜ、皿に盛り小ねぎを散らす。

しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊ のコツ

野菜の形状は

作りかたに記載された通りの切りかたにします。
大きい形状の場合、加熱されにくくなります。

ボウルへ入れる手順は

作りかた通りに入れます。

記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

やわらかくしたいときは

仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。

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。