



加熱の目安

加熱：約15分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



カロリー

78kcal

塩分

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-W1A対応レシピです。

| 材料 | 1人分 | 2人分 | 3人分 | 4人分 |
|--------|--------|----------|----------|----------|
| たけのこ水煮 | 125g | 250g | 375g | 500g |
| A 水 | カップ3/8 | カップ3/4 | カップ1・1/8 | カップ1・1/2 |
| A ほんだし | 小さじ1/6 | 小さじ1/3 | 小さじ1/2 | 小さじ2/3 |
| A みりん | 大さじ3/4 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2・1/4 | 大さじ3 |
| A しょうゆ | 大さじ1/2 | 大さじ1 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 |
| かつおぶし | 3g | 5g | 8g | 10g |

作りかた

- たけのこの穂先は、タテに6~8つ割りにする。ほかは1cm厚さの輪切りにし、4等分にする。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①と合わせたAを入れ、かるくラップをして、テーブルプレートの中央に置き **169 たけのこの土佐煮** で加熱する。
- 加熱後、取り出してからかるく混ぜてから約10分おき、仕上げにかつおぶしをまぶす。

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。

このレシピに使われている商品



ほんだし