



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたAを加えて混ぜる。
2. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **089 きんぴらごぼう** で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約10分

### 1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

68kcal

### 塩分

2.7g

※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-WIB対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
ごぼう(せん切りにし、酢水につける)	70g	100g	135g
ピーマン(せん切り)	15g	25g	30g
にんじん(せん切り)	20g	30g	40g
A 砂糖	大さじ 3/4	大さじ1強	大さじ1・1/2
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 塩	小さじ1/6	小さじ1/4	小さじ1/3
A 酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みりん	大さじ1/3	大さじ1/2	大さじ2/3
A ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

### 煮物のコツ

#### 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。

#### 材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

#### 煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

#### 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。

#### 加熱後はしばらくおく

味をなじませます。