

心もあつたまる、白菜のあんかけ by taka1129



作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずに葉先と根本を交互にしてラップでぴったりと包む。**レンジ** **600W** **約40秒** で加熱し、水にとってアク抜きと色止めをしてひとくち大に切る。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた**レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
- 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、玉ねぎ、豚肉、**①**、白菜の順に入れ、合わせた**A**を加える。
- かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **131 心もあつたまる、白菜のあんかけ by taka1129** で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた**B**を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

加熱の目安

加熱：約16分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

319kcal

塩分

2.3g

※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	1人分	2人分
白菜(せん切り)	2枚(約200g)	4枚(約400g)
にんじん(2mm幅の輪切り)	20g	40g
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	50g	100g
ほうれん草	25g	50g
玉ねぎ(薄切り)	1/8個(約25g)	1/4個(約50g)
A しょうゆ	大さじ1	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1
A しょうが(みじん切り)	1/4片	1/2片
A 水	100mL	200mL
B 片栗粉	大さじ1	大さじ2
B 水	大さじ1	大さじ2

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。

心もあつたまる、白菜のあんかけby taka1129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枚だけかきかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

分量と作りかた① レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	600W	約30秒
2人分	600W	約40秒