

# 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105



## 作りかた

1. 大根は皮をむき、2mm 幅の半月切りにし、水にさらしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①、白菜の順に入れ、合わせたAを加える。
3. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **132 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105** で加熱する。
4. 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約12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

158kcal

### 塩分

4g

※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
大根	150g	300g
白菜(縦半分にし、2~3cm幅に切る)	150g	300g
A 酒	大さじ1	大さじ2
A 和風だしの素	大さじ1/4	大さじ1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A 水	40mL	80mL
A みそ	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ1/2	大さじ1

### 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。