


常備菜★レンコンと人参のきんぴら by トイロ*



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにれんこん、にんじんの順に入れ、**A**を加える。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **143 常備菜 ★レンコンと人参のきんぴら by トイロ*** で加熱する。
3. 加熱後、しょうゆを入れよく混ぜ、ごま油とiriごまを加え、かき混ぜる。

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15分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	152kcal	1.4g

※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	2人分	3人分	4人分
れんこん(半分に切り薄切り)	150g	225g	300g
にんじん(半分に切り薄切り)	1/2本(約75g)	3/4本(約113g)	1本(約150g)
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A みりん	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
iriごま(白)	大さじ1	大さじ1	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。