

おいし〜い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼう、鶏肉、こんにゃくの順に入れ、合わせたAをかける。
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 **144 おいし〜い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん** で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜ器に盛りつけ小ねぎを散らす。

加熱の目安

加熱：約23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

411kcal

塩分

3.5g

※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-WIB対応レシピです。

材料	1人分	2人分
ごぼう(厚さ2mm、長さ4cmの斜め切り)	1/2本(約75g)	1本(約150g)
鶏もも肉(2cm角に切る)	1/2枚(約125g)	1枚(約250g)
こんにゃく(2cm角にちぎる)	50g	100g
A 砂糖	大さじ2	大さじ2
A 酒	大さじ1	大さじ1
A みりん	大さじ2	大さじ2
A だし汁	60mL	60mL
A しょうゆ	大さじ2・1/2	大さじ2・1/2
小ねぎ(小口切り)	適量	適量

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。