



作りかた

1. 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせたAを加えて一晩おく。
2. オープンシートで落としづた（**煮物のコツ**参照）とふたをし、テーブルプレート
の中央に置き **レンジ 600W 約11分**、**レンジ 200W 約90分** でリレー
加熱する。さらに、**レンジ 600W 約1分**、**レンジ 100W 60～90分** で
リレー加熱する。
3. 1～2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのま
ま一昼夜おく。

手動

レンジ

600W

加熱：約11分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

275kcal

塩分

1.5g

※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。

材料

4人前

黒豆(乾燥)

カップ1(約150g)

A 砂糖

120g

A しょうゆ

大さじ1・1/2

A 塩

小さじ1/3

A 重曹

小さじ1/4強

A 水

カップ4

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。