

# かぼちゃの煮物

## 加熱の目安

加熱：約10分

## 1回に作れる分量

3~4人分

## 使用付属品



付属品無し  
黒皿は使いません

## カロリー

141kcal

## 塩分

1g

※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-F5B対応レシピです。

## 材料

かぼちゃ（3cm角に切る）

3人分

375g

4人分

500g

A だし汁

カップ1/2強

カップ3/4

A しょうゆ

大さじ1強

大さじ1・1/2

A 砂糖

大さじ1・1/2

大さじ2

A 酒

大さじ3/4

大さじ1

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせたAを入れてかき混ぜて、クッキングシートで落としぶた（[煮物のコツ](#)参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [ボウルメニュー12 かぼちゃの煮物](#) で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

## ひとくちメモ

3人分は仕上げ調節 [弱](#) で加熱します。

## 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の広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

### 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。

### 料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

### 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。

### クッキングシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、クッキングシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



クッキングシート

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

**加熱が足りなかったときは**

レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。