



作りかた

- 豆腐は水切りをして6等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して、①とAを並べて入れる。
- ②に合わせたBをかけ、クッキングシートで落としふた（**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**ポウルメニュー** 13 肉豆腐 で加熱してかき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約10分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



付属品無し
黒皿は使いません

カロリー

415kcal

塩分

2.9g

※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	1人分	2人分
A 牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	100g	150g
A 長ねぎ（5mm幅のナナメ切り）	20g	40g
A えのきだけ（石づきを取り、ほぐす）	30g	60g
A 糸こんにゃく	30g	60g
木綿豆腐	1/3丁（約100g）	1/2丁（約150g）
B 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2
B しょうゆ	大さじ1	大さじ2
B 酒	大さじ1/2	大さじ1/2
B だし汁	カップ1/4	カップ1/4

ひとくちメモ

1人分は仕上がり調節 **やや弱** 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ふたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、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。