

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせたAを入れてかき混ぜる。
- ②に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 16** 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 で加熱する。
- 加熱後、あさつきを添える。

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

185kcal

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。
このレシピはMRO-F5B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
木綿豆腐	1/3丁（約100g）	2/3丁（約200g）
鶏ささみ（筋を取ってそぎ切り）	100g	150g
A 大根おろし	100g	150g
A しょうが（すりおろす）	小さじ1/2	小さじ1
A だし汁	カップ1/4	カップ1/2
A しょうゆ	小さじ2	大さじ1/2
A みりん	小さじ2	大さじ1/2
A 酒	小さじ1	小さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ1	小さじ1
A 塩	少々	少々
あさつき（小口切り）	適量	適量

ひとくちメモ

1人分は仕上げ調節 **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。