

# 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

2~4人分

## 使用付属品



テーブルプレート  
底面

## 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-F6A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ（3cm角に切る）	250g	375g	500g
A だし汁	カップ1/2弱	カップ1/2強	カップ3/4
A しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1強	大さじ1・1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	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、オープン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 [42 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

2人分は [少人数](#) 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。

### オープン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、オープン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。



オープンシート



**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** **200W** で様子を見ながら加熱します。