



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、オーブ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43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

1~3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

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-F6A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
A 牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	100g	150g	200g
A 長ねぎ（5mm幅のナナメ切り）	20g	40g	70g
A えのきだけ（石づきを取り、ほぐす）	30g	60g	100g
A 糸こんにゃく	30g	60g	100g
木綿豆腐	1/3丁（約100g）	1/2丁（約150g）	1丁（約300g）
B 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ3
B 酒	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1
B だし汁	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2

ひとくちメモ

1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。

オーブ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。



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。