



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたAを加えて混ぜる。
2. オープンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照）をし、テーブルプレートの中央に置き **45 きんぴらごぼう** で加熱する。
3. 加熱後、落としぶたを取って、かき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約9分

1回に作れる分量

2~3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

68kcal

塩分

2.7g

※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
ごぼう（せん切りにし、酢水につける）	70g	100g
ピーマン（せん切り）	15g	25g
にんじん（せん切り）	20g	30g
A 砂糖	大さじ 3/4	大さじ1強
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4
A 塩	小さじ1/6	小さじ1/4
A 酒	大さじ1	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ1/3	大さじ1/2
A ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4

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

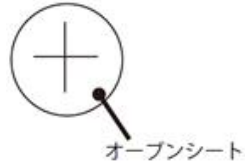
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためってから煮込みます。

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。



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。