



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、合わせたBを加える。
2. ①にオープンシートで落としぶた（汁物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置き46 とん汁 で加熱する。
3. 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

加熱の目安

加熱：約19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

216kcal

塩分

2.2g

※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
A 豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	70g	100g
A 大根（5mm厚さのいちよう切り）	1/12本(約70g)	1/8本(約100g)
A にんじん（5mm厚さの半月切り）	1/6本(約25g)	1/4本(約40g)
A ごぼう（2mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける）	1/4本(約35g)	1/3本(約50g)
A 里いも（3mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	1・1/3個(約65g)	2個(約100g)
A 干しいたけ（戻して石づきを取り1枚を4つに切る）	1・1/2枚	2枚
B だし汁	カップ2	カップ3
B みそ	大さじ2	大さじ2・2/3
長ねぎ（5mm厚さのナナメ切り）	2/9本(約20g)	1/3本(約30g)

ひとくちメモ

2人分は **少人数** で加熱します。

汁物のコツ

容器は

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。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

材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。

オープンシートで落としぶたをする



オープンシート

煮汁が全体にゆきわたるようにします。

オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込み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。