

けんちん汁



作りかた

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み **解凍・下ゆで** **9 下ゆで根菜** **250g** で加熱する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と**A**を入れ、合わせた**B**を加えて、オープンシートで落としづた（**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。
- 加熱後、小ねぎを添える。

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

119kcal

塩分

2.4g

※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
大根（5mm厚さのいちよう切り）	85 g	130 g
にんじん（5mm厚さの半月切り）	30 g	50 g
ごぼう（2mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける）	40 g	65 g
A 木綿豆腐（ひとくち大に切る）	85 g	130 g
A 里いも（3mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	2個(約100 g)	3個(約150 g)
A 干しいたけ（戻して石づきを取り4つに切る）	2枚	3枚
A こんにゃく（アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る）	40 g	65 g
B だし汁	カップ1・2/3	カップ2・1/2
B しょうゆ	小さじ2	大さじ1・1/3
B 塩	小さじ1/3	小さじ1/2
B 酒	大さじ1	大さじ1・1/2
B みりん	小さじ1	小さじ1・1/2
小ねぎ（小口切り）	適量	適量

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

材料は大きさをそろえろえると、むらなくでき上がります。

オープンシートで落としふたをする



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。