

かぼちゃの含め煮



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 **40 肉じゃが** 仕上がり調節 **やや弱** 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。

加熱の目安

加熱：約55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

127kcal

塩分

0.7g

※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	4人分
かぼちゃ（3cm角に切る）	250g	375g	500g
A だし汁	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

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。