



作りかた

1. フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。
2. ①とAを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、クッキング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料理 おかず 45 筑前煮 で加熱する。
3. 加熱後、取り出してかき混ぜてから約20分おき、味をしみ込ませる。

加熱の目安

加熱：約51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

251kcal

塩分

3g

※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-F6B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉(ひとくち大に切る)	100g	150g	200g
にんじん(乱切り)	50g	75g	100g
ごぼう(乱切りにし、酢水につける)	50g	75g	100g
こんにゃく(ひとくち大に切る)	50g	75g	100g
干しいたけ(戻して石づきを取り、4つに切る)	2枚	3枚	4枚
A だし汁	カップ1・1/2強	カップ1	カップ1・1/4
A 酒	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
A しょうゆ	カップ1/6	カップ1/4	カップ1/3
A 砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4
サラダ油	適量	適量	適量

ひとくちメモ

- 3人分は仕上げ調節 やや弱 で加熱します。
2人分は料理 おかず 45 筑前煮 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。

クッキング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、クッキング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。



クッキングシート

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 500W で様子を見ながら加熱します。