


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** **13 下ゆで根菜** 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、クッキングシートで落としぶた（**だし・汁物のコツ**参照）をし、テーブルプレートの中央に置き **料理** **おかず** **68 とん汁** で加熱する。
- 加熱後、小ねぎを添える。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約18分	1~3人分	 テーブルプレート 底面	119kcal	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-S7B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
大根（5mm厚さのいちょう切り）	45g	85g	130g
にんじん（5mm厚さの半月切り）	20g	30g	50g
ごぼう（2mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける）	20g	40g	65g
A 木綿豆腐（ひとくち大に切る）	40g	85g	130g
A 里いも（3mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	50g	100g	150g
A 干しいたけ（戻して石づきを取り4つに切る）	1枚	2枚	3枚
A こんにゃく（アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る）	20g	40g	65g
B だし汁	カップ1・4/5	カップ1・2/3	カップ2・1/2
B しょうゆ	小さじ1	小さじ2	大さじ1・1/3
B 塩	少々	小さじ1/3	小さじ1/2
B 酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
B みりん	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
小ねぎ（小口切り）	適量	適量	適量

だし・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。

汁物はクッキングシートで落としぶたをする



クッキングシート

煮汁が全体にゆきわたるようにします。

クッキング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。