




加熱の目安		使用付属品	
約58分			テーブルプレート 底面
1回に作れる分量			
2~4人分			
カロリー	塩分		
332kcal	2.1g		

※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。

材料	2人分	3人分	4人分
豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	80g	120g	150g
A じゃがいも（乱切りにして水にさらす）	150g	230g	300g
A にんじん（乱切り）	小1/2本（約50g）	小3/4本（約75g）	小1本（約100g）
A 玉ねぎ（くし形切り）	50g	75g	100g
A 干しいたけ（戻して石づきを取り、半分に切る）	3枚	4枚	6枚
B だし汁	カップ1	カップ1・1/2	カップ1・1/2
B しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
B 酒	大さじ3	カップ1/2	カップ 1/2
B 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ4	大さじ4
サラダ油	適量	適量	適量
さやえんどう（ゆでた物）	適量	適量	適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 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**を加えオープン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 **56 肉じゃが** で加熱する。
- 加熱後、取り出してからよく混ぜそのまま約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

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。

肉じゃがの2人分は

仕上げ調節 **やや弱** で加熱します。

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。