




<b>加熱の目安</b>		<b>使用付属品</b>	
約50分			テーブルプレート 底面
1回に作れる分量			
2~4人分			
<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>		
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
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
<b>A</b> だし汁	カップ1・1/2強	カップ1	カップ1・1/4
<b>A</b> 酒	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
<b>A</b> しょうゆ	カップ1/6	カップ1/4	カップ1/3
<b>A</b> 砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4
サラダ油	適量	適量	適量

## 作りかた

- 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
- ①と**A**を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、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 **57 筑前煮** 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。