



加熱の目安

約10分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

260kcal

塩分

1.9g

※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	1人分	2人分
A 牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	40g	80g
A じゃがいも（3cm角に切る）	50g	100g
A にんじん（5mmの半月切り）	40g	75g
A 玉ねぎ（薄切り）	25g	50g
A 生しいたけ（石づきを取り、4つに切る）	1枚	2枚
B めんつゆ（市販の物）	大さじ1・1/4	大さじ2・1/2
B みりん	小さじ1/2	小さじ1
B 水	大さじ3/4	大さじ1・1/2

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、合わせたBを加える。
- 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 58 簡単肉じゃが で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

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。