




加熱の目安		使用付属品	
約9分			テーブルプレート 底面
1回に作れる分量			
2~3人分			
カロリー	塩分		
68kcal	2.7g		

※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
ごぼう（せん切りにし、酢水につける）	70g	100g
ピーマン（せん切り）	15g	25g
にんじん（せん切り）	20g	30g
A 砂糖	大さじ 3/4	大さじ1強
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4
A 塩	小さじ1/6	小さじ1/4
A 酒	大さじ1	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ1/3	大さじ1/2
A ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせた**A**を加えて混ぜる。
- 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 **63 きんぴらごぼう** で加熱する。
- 加熱後、落としぶたを取って、かき混ぜる。

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

仕上がり調節 **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。