



加熱の目安

約58分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

235kcal

塩分

1.8g

※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
キャベツ	4枚(250g)	6枚(375g)	8枚(500g)
A 合びき肉	100g	150g	200g
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	40g	50g
A 牛乳	大さじ1	大さじ2・1/4	大さじ3
A パン粉	15g	20g	30g
A 卵(溶きほぐす)	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A ナツメグ、塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
B スープ(固形スープの素)	カップ3/4(1個を溶く)	カップ1・1/4(1・1/2個を溶く)	カップ1・1/2(2個を溶く)
B トマトケチャップ	大さじ2	大さじ3	大さじ4
B しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
玉ねぎ(薄切り)	25g	35g	50g

作りかた

- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み、解凍・下ゆで 12 下ゆで葉・果菜 で加熱して水けを切る。
- ①の芯をを薄くそいでみじん切りにし、Aと合わせて入れ、よくねり混ぜる。
- ②を8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、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、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に 56 肉じゃが で加熱する。

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。

関連するレシピ



肉じゃが