

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



加熱の目安

約10分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

185kcal

塩分

1.5g

※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	3人分
木綿豆腐	1/3丁 (約100g)	2/3丁 (約200g)	1丁 (約300g)
鶏ささみ (筋を取ってそぎ切り)	100g	150g	200g
A 大根おろし	100g	150g	200g
A しょうが (すりおろす)	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1
A だし汁	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4
A しょうゆ	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1
A 酒	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A 砂糖	小さじ1	小さじ1	大さじ1/2
A 塩	少々	少々	少々
あさつき (小口切り)	適量	適量	適量

作りかた

- 豆腐は水切りをして6等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせたAを入れてかき混ぜる。
- ②に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 **60 肉豆腐** で加熱する。
- 加熱後、あさつきを添える。

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



肉豆腐