



## 加熱の目安

約19分

1回に作れる分量

2~3人分

## 使用付属品



テーブルプレート  
底面

## カロリー

332kcal

## 塩分

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
大根（5mm厚さのいちよう切り）	85g	130g
にんじん（5mm厚さの半月切り）	30g	50g
ごぼう（2mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける）	40g	65g
<b>A</b> 木綿豆腐（ひとくち大に切る）	85g	130g
<b>A</b> 里いも（3mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	2個(約100g)	3個(約150g)
<b>A</b> 干しいたけ（戻して石づきを取り4つに切る）	2枚	3枚
<b>A</b> こんにゃく（アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る）	40g	65g
<b>B</b> だし汁	カップ1・2/3	カップ2・1/2
<b>B</b> しょうゆ	小さじ2	大さじ1・1/3
<b>B</b> 塩	小さじ1/3	小さじ1/2
<b>B</b> 酒	大さじ1	大さじ1・1/2
<b>B</b> みりん	小さじ1	小さじ1・1/2

## 作りかた

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み **解凍・下ゆで** **18 下ゆで根菜** で加熱する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と**A**を入れ、合わせた**B**を加えて、オープンシートで落としぶた（**だし・汁物のコツ**参照）をし、テーブルプレートの中央に置き **65 とん汁** で加熱する。

### だし・汁物のコツ

#### 容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

#### 材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。

#### オープンシートで落としぶたをする



オープンシート

煮汁が全体にゆきわたるようにします。

オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込み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。

#### 加熱が足りなかったときは

**レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。



とん汁