

肉じゃが



作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 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を加えオープンシートで落としづた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず」72肉じゃがで加熱する。
- 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

加熱の目安

加熱：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

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。
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	80g	120g	150g
A ジャガイモ(乱切りにして水にさらす)	150g	230g	300g
A にんじん(乱切り)	小1/2本(約50g)	小3/4本(約75g)	小1本(約100g)
A 玉ねぎ(くし形切り)	50g	75g	100g
A 干しいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る)	3枚	4枚	6枚
B だし汁	カップ1	カップ1・1/2	カップ1・1/2
B しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
B 酒	大さじ3	カップ1/2	カップ1/2
B 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ4	大さじ4
サラダ油	適量	適量	適量
さやえんどう(ゆでた物)	適量	適量	適量

肉じゃがのコツ

2人分は

仕上がり調節「やや弱」で加熱します。

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。

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。