




作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる
- ①とAを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブ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 **おかず** **73 筑前煮** 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、味をしみ込ませる。

| 加熱の目安 | 1回に作れる分量 | 使用付属品 | カロリー | 塩分 |
|---------|----------|---|---------|----|
| 加熱：約25分 | 2～4人分 |  テーブルプレート 底面 | 251kcal | 3g |

※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 |
|------------------------|-----------|----------|----------|
| 鶏もも肉(ひとくち大に切る) | 100g | 150g | 200g |
| にんじん(乱切り) | 50g | 75g | 100g |
| ごぼう(乱切りにし、酢水につける) | 50g | 75g | 100g |
| こんにゃく(ひとくち大に切る) | 50g | 75g | 100g |
| 干しいたけ(戻して石づきを取り、4つに切る) | 2枚 | 3枚 | 4枚 |
| A だし汁 | カップ1・1/2強 | カップ1 | カップ1・1/4 |
| A 酒 | 大さじ2・1/2 | 大さじ3・3/4 | 大さじ5 |
| A しょうゆ | カップ1/6 | カップ1/4 | カップ1/3 |
| A 砂糖 | 大さじ2 | 大さじ3 | 大さじ4 |

筑前煮のコツ

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。

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。

オーブ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、オーブ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。