

# 簡単肉じゃが



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、合わせたBを加える。
- 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 **おかず** 74 簡単肉じゃが で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

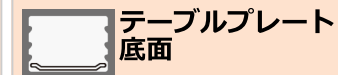
### 加熱の目安

加熱：約11分

### 1回に作れる分量

1~2人分

### 使用付属品



### カロリー

260kcal

### 塩分

1.9g

※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                    | 1人分      | 2人分      |
|-----------------------|----------|----------|
| A 牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）   | 40g      | 80g      |
| A ジャがいも（3cm角に切る）      | 50g      | 100g     |
| A にんじん（5mmの半月切り）      | 40g      | 75g      |
| A 玉ねぎ（薄切り）            | 25g      | 50g      |
| A 生しいたけ（石づきを取り、4つに切る） | 1枚       | 2枚       |
| B めんつゆ（市販の物）          | 大さじ1・1/4 | 大さじ2・1/2 |
| B みりん                 | 小さじ1/2   | 小さじ1     |
| B 水                   | 大さじ3/4   | 大さじ1・1/2 |

### 簡単肉じゃがのコツ

#### 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。