




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牛肉と糸こんにゃくを離して、①とAを並べて入れる。
- ②に合わせたBをかけ、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75肉豆腐で加熱してかき混ぜる。

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10分	1~3人分	 テーブルプレート 底面	415kcal	2.9g
※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	3人分	
A 牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	100g	150g	200g	
A 長ねぎ（5mm幅のナナメ切り）	20g	40g	70g	
A えのきだけ（石づきを取り、ほぐす）	30g	60g	100g	
A 糸こんにゃく	30g	60g	100g	
木綿豆腐	1/3丁（約100g）	1/2丁（約150g）	1丁（約300g）	
B 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2	
B しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ3	
B 酒	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1	
B だし汁	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2	

肉豆腐のコツ

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。



加熱後はしばらくおく
味をなじませます。