



## 作りかた

- 大根は2cm幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから3mm幅の切れ目を表面に入れておく。
- ①を重ならないように広げてラップに包み **レンジ** **600W** **約1分30秒** で加熱しラップをしたまま約5分おく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②とだし汁を入れる。
- オープンシートで落としふた（**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** **77 ふろふき大根** で加熱する。
- 加熱後、ラップをしたまま約15分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせた**A**をかけて、ゆずの皮を散らす。

### 加熱の目安

加熱：約9分

### 1回に作れる分量

1~2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

186kcal

### 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	1人分	2人分
大根	200g	400g
だし汁	カップ1	カップ2
<b>A</b> みそ	大さじ1・1/2	大さじ3
<b>A</b> 砂糖	大さじ1	大さじ2
<b>A</b> みりん	大さじ1	大さじ2
<b>A</b> 酒	大さじ1/2	大さじ1
ゆずの皮(せん切り)	少々	少々

### ふろふき大根のコツ

#### 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ふたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、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。