



## 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。
- ①にオープンシートで落としふた（スープ・だし・汁物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず 81 とん汁」で加熱する。
- 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

### 加熱の目安

加熱：約19分

### 1回に作れる分量

2~3人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

216kcal

### 塩分

2.2g

※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
A 豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	70g	100g
A 大根（5mm厚さのいちよう切り）	1/12本(約70g)	1/8本(約100g)
A にんじん（5mm厚さの半月切り）	1/6本(約25g)	1/4本(約40g)
A ごぼう（2mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける）	1/4本(約35g)	1/3本(約50g)
A 里いも（3mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	1・1/3個(約65g)	2個(約100g)
A 干しいたけ（戻して石づきを取り1枚を4つに切る）	1・1/2枚	2枚
B だし汁	カップ2	カップ3
B みそ	大さじ2	大さじ2・2/3
長ねぎ（5mm厚さのナナメ切り）	2/9本(約20g)	1/3本(約30g)

### スープ・だし・汁物のコツ

#### 容器は

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

材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。

#### 野菜料理のスープは多めに

スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

#### 野菜料理で煮えにくい材料は

火が通りやすい容器の底に入れてください。

#### ラップやふたはしない

煮つめるのでラップやふたはしません。

#### オープンシートで落としふたをする



オープンシート

スープが均一にゆきわたるようにします。

オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込み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。

**野菜料理のアクは**

加熱後に取り除きます。

**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。