

# けんちん汁



## 作りかた

1. 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み **解凍・下ゆで** **13** **下ゆで根菜** で加熱する。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①と**A**を入れ、合わせた**B**を加えて、オーブンシートで落としぶた (**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。
3. 加熱後、小ねぎを添える。

### 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

119kcal

### 塩分

2.4g

※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
大根 (5mm厚さのいちょう切り)	100g	130g
にんじん (5mm厚さの半月切り)	40g	50g
ごぼう (2mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	50g	65g
<b>A</b> 木綿豆腐 (ひとくち大に切る)	100g	130g
<b>A</b> 里いも (3mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	2個(約100g)	3個(約150g)
<b>A</b> 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る)	2枚	3枚
<b>A</b> こんにゃく (アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る)	50g	65g
<b>B</b> だし汁	カップ2	カップ2・1/2
<b>B</b> しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/3
<b>B</b> 塩	小さじ1/3	小さじ1/2
<b>B</b> 酒	大さじ1	大さじ1・1/2
<b>B</b> みりん	小さじ1	小さじ1・1/2

### 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の広口耐熱ガラスポウル (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ぶたをする**



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。