

# 里いもの煮物



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせたAを入れてかき混ぜて、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。
2. 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

### 加熱の目安

加熱：約10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

96kcal

### 塩分

0.9g

※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
里いも（ひとくち大に切る）	125g	250g
<b>A</b> だし汁	カップ1/4	カップ1/4
<b>A</b> しょうゆ	小さじ2	小さじ2
<b>A</b> 砂糖	大さじ1	大さじ1
<b>A</b> 酒	大さじ1/2	大さじ1/2

### 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。