

## 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



## 作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせたAを入れてかき混ぜる。
- ②に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 75 肉豆腐** で加熱する。
- 加熱後、あさつきを添える。

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	185kcal	1.5g

※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
木綿豆腐	1/3丁（約100g）	2/3丁（約200g）	1丁（約300g）
鶏ささみ（筋を取ってそぎ切り）	100g	150g	200g
<b>A</b> 大根おろし	100g	150g	200g
<b>A</b> しょうが（すりおろす）	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1
<b>A</b> だし汁	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4
<b>A</b> しょうゆ	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1
<b>A</b> みりん	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1
<b>A</b> 酒	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
<b>A</b> 砂糖	小さじ1	小さじ1	大さじ1/2
<b>A</b> 塩	少々	少々	少々
あさつき（小口切り）	適量	適量	適量

## 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。