



加熱の目安

約35分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

233kcal

塩分

2.3g

※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。

材料	1人分	2人分	3人分
大根（2cm厚さの半月切り）	2個（約70g）	4個（約130g）	6個（約200g）
ぶりの切り身（1切れ約100gの物）	2/3切れ	1・1/3切れ	2切れ
A 水	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4
A 砂糖	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2弱	大さじ2弱	大さじ2・2/3
A みりん	大さじ2/3	大さじ2/3	大さじ1
A しょうが（薄切り）	2/3かけ	2/3かけ	1かけ

作りかた

- 大根は面取りをして、ラップで包み **解凍・下ゆで** **18 下ゆで根菜** で加熱し、水にさらす。
- ぶりは1切れ3等分になるようにして熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と②と、合わせたAを入れ、オープンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照）をし、テーブルプレートの中央に置き **おかず** **72 ぶり大根** で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

ぶり大根のコツ

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。