



## 加熱の目安

約58分

1回に作れる分量

2~4人分

## 使用付属品



テーブルプレート  
底面

## カロリー

332kcal

## 塩分

2.1g

※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	2人分	3人分	4人分
豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	80g	120g	150g
A ジャガイモ（乱切りにして水にさらす）	150g	230g	300g
A にんじん（乱切り）	小1/2本（約50g）	小3/4本（約75g）	小1本（約100g）
A 玉ねぎ（くし形切り）	50g	75g	100g
A 干しいたけ（戻して石づきを取り、半分に切る）	3枚	4枚	6枚
B だし汁	カップ1	カップ1・1/2	カップ1・1/2
B しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
B 酒	大さじ3	カップ1/2	カップ 1/2
B 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ4	大さじ4
サラダ油	適量	適量	適量
さやえんどう（ゆでた物）	適量	適量	適量

## 作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とAを入れ、合わせたBを加えオープンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、テーブルプレート中央に置き **おかず 73 肉じゃが** で加熱する。
- 加熱後、取り出してからよく混ぜそのまま約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

### 肉じゃがのコツ

#### 2人分は

仕上げ調節 **やや弱** で加熱します。

### 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。