



加熱の目安

約25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
鶏もも肉(ひとくち大に切る)	100g	150g	200g
にんじん(乱切り)	50g	75g	100g
ごぼう(乱切りにし、酢水につける)	50g	75g	100g
こんにゃく(ひとくち大に切る)	50g	75g	100g
干しいたけ(戻して石づきを取り、4つに切る)	2枚	3枚	4枚
A だし汁	カップ1・1/2強	カップ1	カップ1・1/4
A 酒	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
A しょうゆ	カップ1/6	カップ1/4	カップ1/3
A 砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる
- ①とAを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、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** **74 筑前煮** で加熱する。
- 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

筑前煮のコツ

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。