



## 加熱の目安

約10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

415kcal

## 塩分

2.9g

※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。

材料	1人分	2人分	3人分
A 牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	100g	150g	200g
A 長ねぎ（5mm幅のナナメ切り）	20g	40g	70g
A えのきだけ（石づきを取り、ほぐす）	30g	60g	100g
A 糸こんにゃく	30g	60g	100g
木綿豆腐	1/3丁（約100g）	1/2丁（約150g）	1丁（約300g）
B 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ3
B 酒	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1
B だし汁	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2

## 作りかた

- 豆腐は水切りをして6等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して、①とAを並べて入れる。
- ②に合わせたBをかけ、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** 76 肉豆腐 で加熱してかき混ぜる。

### 肉豆腐のコツ

#### 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。

## 関連するレシピ



なすの煮びたし



鶏ささみと豆腐のみぞれ煮