



## 加熱の目安

約11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

141kcal

## 塩分

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
かぼちゃ（3cm角に切る）	250g	375g	500g
A だし汁	カップ1/2弱	カップ1/2強	カップ3/4
A しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1強	大さじ1・1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせたAを入れてかき混ぜて、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** **75 簡単肉じゃが** で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

## 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



簡単肉じゃが



里いもの煮物