



## 加熱の目安

約10分

1回に作れる分量

1~2人分

## 使用付属品



テーブルプレート  
底面

## カロリー

145kcal

## 塩分

2.7g

※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
なす（へたを取る）	中2本（約200g）	中4本（約400g）
オクラ（へたを取る）	2本（約20g）	4本（約40g）
A だし汁	カップ1/2弱	カップ3/4
A しょうゆ	大さじ1	大さじ2
A みりん	大さじ1	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1
A しょうが（すりおろす）	1/2かけ	1かけ
A 赤とうがらし（乾燥、小口切り）	1/4本	1/2本
大根おろし	適量	適量
小ねぎ（小口切り）	適量	適量

## 作りかた

- なすはタテに4等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに2等分してから水にさらしておく。
- オクラは塩小さじ1（分量外）で板ずりして水で洗い流し、ヨコに2等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②を入れ、合わせたAを加え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** **76 肉豆腐** で加熱する。
- 加熱後、約15分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

## 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



肉豆腐



鶏ささみと豆腐のみぞれ煮