



加熱の目安

約19分

1回に作れる分量

2~3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
大根（5mm厚さのいちよう切り）	100g	130g
にんじん（5mm厚さの半月切り）	40g	50g
ごぼう（2mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける）	50g	65g
A 木綿豆腐（ひとくち大に切る）	100g	130g
A 里いも（3mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	2個(約100g)	3個(約150g)
A 干しいたけ（戻して石づきを取り4つに切る）	2枚	3枚
A こんにゃく（アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る）	50g	65g
B だし汁	カップ2	カップ2・1/2
B しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/3
B 塩	小さじ1/3	小さじ1/2
B 酒	大さじ1	大さじ1・1/2
B みりん	小さじ1	小さじ1・1/2

作りかた

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み **解凍・下ゆで** **18 下ゆで根菜** で加熱する。
- 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**を加えて、オープンシートで落としぶた（**スープ・だし・汁物のコツ**参照）をし、テーブルプレートの中央に置き **おかず** **82 とん汁** で加熱する。
- 加熱後、小ねぎを添える。

スープ・だし・汁物のコツ

容器は

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。



オープンシートで落としぶたをする



オープンシート

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。

関連するレシピ



とん汁