



手動

レンジ

500W

約10分

使用付属品

テーブルプレート  
底面

カロリー

186kcal

塩分

4.8g

※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
はんぺん	1/2枚
こんにゃく	1/2枚
ちくわ	大2本
大根	140g
さつま揚げ	1枚
昆布（乾燥した物）	4個
A だし汁	500mL
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1/2
A 薄口しょうゆ	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/3

## 作りかた

- はんぺんとかんぴゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。
- ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせたAを入れ、混ぜる。
- 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 **レンジ** **500W** **約10分** で加熱する。

## 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。

## 警告



禁止

ゆで卵（殻つき・殻なしとも）や生卵などは入れて加熱しない



ゆで卵



生卵



黄身や目玉焼き

卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。