



手動

レンジ

600W/200W
約11分/約90分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

275kcal

塩分

1.5g

※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

4人前

黒豆（乾燥）	カップ1（約150g）
A 砂糖	120g
A しょうゆ	大さじ1・1/2
A 塩	小さじ1/3
A 重曹	小さじ1/4強
A 水	カップ4

作りかた

1. 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせたAを加えて一晩おく。
2. オープンシートで落としぶた（[煮物のコツ](#)参照）とふたをし、テーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 約11分**、**レンジ 200W 約90分** でリレー加熱する。さらに、**レンジ 600W 約1分**、**レンジ 100W 60～90分** でリレー加熱する。
3. 1～2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

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。