

手動

黒豆



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	塩分
275kcal	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

- 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。
- 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。
- 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

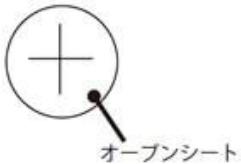
アツのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。



加熱後はしばらくおく
味をなじませます。