



## 作りかた

- 大根は面取りをして、ラップで包み **015 下ゆで根菜** で加熱し、水にさらす。
- ぶりは1切れ3等分になるようにして熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに水けをふき取った①と②と、合わせた**A**を入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **125 ぶり大根** で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

### 加熱の目安

加熱：約35分

### 1回に作れる分量

1~3人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

233kcal

### 塩分

2.3g

※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。  
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
大根(2cm厚さの半月切り)	2個(約70g)	4個(約130g)	6個(約200g)
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)	2/3切れ	1・1/3切れ	2切れ
<b>A</b> 水	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4
<b>A</b> 砂糖	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3	大さじ2
<b>A</b> しょうゆ	大さじ2弱	大さじ2弱	大さじ2・2/3
<b>A</b> みりん	大さじ2/3	大さじ2/3	大さじ1
<b>A</b> しょうが(薄切り)	2/3かけ	2/3かけ	1かけ

### 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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

#### 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。

#### 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。

#### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

#### 加熱後はしばらくおく

味をなじませます。