



作りかた

- 大根はラップで包み **015 下ゆで根菜** 仕上がり調節 **弱** で加熱し、水にさらす。
- 鍋に豚肉がかぶるくらいの湯を沸かし、豚肉を入れ約5分ゆで、脂とアクを落とす。豚肉を取り出し、ていねいに水洗いする。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに水けをふき取った①、②、しょうが、長ねぎ、合わせたAを加え、かるくラップ（**煮物のコツ**参照）をする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **126 豚の角煮** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約47分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

610kcal

塩分

4.4g

※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 | 4人分 |
|-----------------|------------|------------|-------------|------------|
| 豚バラかたまり肉(8つに切る) | 125g | 250g | 375g | 500g |
| しょうが(薄切り) | 1/4かけ(約4g) | 1/2かけ(約8g) | 3/4かけ(約12g) | 1かけ(約15g) |
| 長ねぎ(5cmの長さに切る) | 1/8本(約10g) | 1/4本(約30g) | 1/2本(約50g) | 1/2本(約50g) |
| 大根(2cm厚さの半月切り) | 50g | 100g | 150g | 200g |
| A 水 | カップ1/4 | カップ1/2 | カップ3/4 | カップ3/4 |
| A 酒 | カップ1/4 | カップ1/4 | カップ1/2弱 | カップ1/2 |
| A しょうゆ | カップ1/4 | カップ1/4 | カップ1/2弱 | カップ1/2 |
| A 砂糖 | 大さじ1・1/4 | 大さじ2・1/2 | 大さじ3・3/4 | 大さじ5 |
| A みりん | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 | 大さじ3/4 | 大さじ1 |

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。