



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに里いものと合わせたAを入れてかき混ぜて、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **132 里いもの煮物** で加熱する。
2. 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

### 加熱の目安

加熱：約9分

### 1回に作れる分量

1~2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

96kcal

### 塩分

0.9g

※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

材料	1人分	2人分
里いも(ひとくち大に切る)	125g	250g
A だし汁	カップ1/4	カップ1/4
A しょうゆ	小さじ2	小さじ2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ1/2

### 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。