



作りかた

1. なすはタテに4等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに2等分してから水にさらしておく。
2. オクラは塩小さじ1(分量外)で板ずりして水で洗い流し、ヨコに2等分する。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに①、②を入れ、合わせたAを加えてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **134 なすの煮びたし** で加熱する。
4. 加熱後、約15分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

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

145kcal

塩分

2.7g

※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
なす(へたを取る)	中2本(約200g)	中4本(約400g)
オクラ(へたを取る)	2本(約20g)	4本(約40g)
A だし汁	カップ1/2弱	カップ3/4
A しょうゆ	大さじ1	大さじ2
A みりん	大さじ1	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1
A しょうが(すりおろす)	1/2かけ	1かけ
A 赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/4本	1/2本
大根おろし	適量	適量
小ねぎ(小口切り)	適量	適量

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。