

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



作りかた

- 豆腐は水切りをして6等分する。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①と鶏肉、合わせたAを入れてかき混ぜる。
- ②にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **135 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮** で加熱する。
- 加熱後、あさつきを添える。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約8分	1~3人分	 テーブルプレート 底面	185kcal	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。
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
木綿豆腐	1/3丁(約100g)	2/3丁(約200g)	1丁(約300g)
鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り)	100g	150g	200g
A 大根おろし	100g	150g	200g
A しょうが(すりおろす)	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1
A だし汁	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4
A しょうゆ	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1
A 酒	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A 砂糖	小さじ1	小さじ1	大さじ1/2
A 塩	少々	少々	少々
あさつき(小口切り)	適量	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。