

# ひじきの煮物



## 作りかた

- ひじきは、たっぷりの水に20分ほどつけて戻し、水けを切る。干しいたけは水(分量外)で戻して石づきを取り、せん切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①と残りの材料、混ぜ合わせたAを入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **137 ひじきの煮物** で加熱する。
- 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、よくかき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約15分

### 1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

78kcal

### 塩分

1.9g

※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	2人分	3人分	4人分
ひじき(乾燥)	10g	15g	20g
油揚げ(湯通しし、せん切り)	1/2枚	3/4枚	1枚
干しいたけ	1枚	2枚	3枚
にんじん(せん切り)	15g	22g	30g
こんにゃく(せん切り)	1/8枚	1/5枚	1/4枚
A しいたけの戻し汁	大さじ2・1/4	大さじ3・3/8	大さじ4・1/2
A 酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1・1/4	大さじ2弱	大さじ2・1/2
A 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3

### 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。