

# 娘に伝えたい\*優しい高野豆腐の煮物\*



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22分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	168kcal	1.6g

※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
高野豆腐(ぬるま湯で戻し、1個を4等分する)	2個(約40g)	3個(約60g)	4個(約80g)	5個(約100g)
<b>A</b> 水	200mL	200mL	400mL	400mL
<b>A</b> 和風だしの素(顆粒)	小さじ1	小さじ1	小さじ2	小さじ2
<b>A</b> 砂糖	大さじ1	大さじ1	大さじ2	大さじ2
<b>A</b> 薄口しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1
<b>A</b> みりん	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに高野豆腐を入れ、**A**を加えかるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **221 娘に伝えたい\*優しい高野豆腐の煮物\* by ジュエリーママ** で加熱する。
- 加熱後、器に盛りつける。

## コラボメニューのコツ

### 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。

### 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。