



作りかた

1. はんぺんとこんにゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。
2. ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。
3. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせたAを入れ、混ぜる。
4. オープンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置き **レンジ** **500W** **10～12分** で加熱する。

手動

レンジ

500W
加熱：10～12分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

186kcal

塩分

4.8g

※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。

警告



禁止

ゆで卵（殻つき・殻なしとも）や生卵などは入れて加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。



ゆで卵



生卵



黄身や目玉焼き

材料

2人分

はんぺん	1/2枚
こんにゃく	1/2枚
ちくわ	大2本
大根	140g
さつま揚げ	1枚
昆布(乾燥した物)	4個
A だし汁	500mL
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1/2
A 薄口しょうゆ	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/3

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枚だけかきかけてください。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。