



作りかた

- 大根はラップで包み **015 下ゆで根菜** 仕上がり調節 **弱** で加熱し、水にさらす。(調理する人数分によって加熱の方法が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ 出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
- 鍋に豚肉がかぶるくらいの湯を沸かし、豚肉を入れ約5分ゆで、脂とアクを落とす。豚肉を取り出し、ていねいに水洗いする。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに水けをふき取った①、②、しょうが、長ねぎ、合わせたAを加え、かるくラップ(煮物のコツ参照)をする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **137 豚の角煮** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約47分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

610kcal

塩分

4.4g

※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-W10B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚バラかたまり肉(8つに切る)	125g	250g	375g	500g
しょうが(薄切り)	1/4かけ(約4g)	1/2かけ(約8g)	3/4かけ(約12g)	1かけ(約15g)
長ねぎ(5cmの長さに切る)	1/8本(約10g)	1/4本(約30g)	1/2本(約50g)	1/2本(約50g)
大根(2cm厚さの半月切り)	50g	100g	150g	200g
A 水	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	カップ3/4
A 酒	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2弱	カップ1/2
A しょうゆ	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2弱	カップ1/2
A 砂糖	大さじ1・1/4	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

豚の角煮のコツ

分量と作りかた①加熱の方法

分量	レンジ 出力(W)/オートメニュー	加熱時間/仕上がり調節
1人分	レンジ 500W	約1分
2人分	015 下ゆで根菜	仕上がり調節 弱
3人分	015 下ゆで根菜	仕上がり調節 弱
4人分	015 下ゆで根菜	仕上がり調節 弱

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枚だけかぶ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。