

娘に伝えたい*優しい高野豆腐の煮物* by ジュエリーママ



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに高野豆腐を入れ、Aを加えるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き **236 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。
3. 加熱後、器に盛りつける。

加熱の目安

加熱：約19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

168kcal

塩分

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-W10B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)
A 水	200mL	200mL	400mL	400mL
A 和風だしの素(顆粒)	小さじ1	小さじ1	小さじ2	小さじ2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1	大さじ2	大さじ2
A 薄口しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1

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枚だけかかるとかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。