



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、合わせたBを加える。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **115 簡単肉じゃが** で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

加熱の目安

加熱：約16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

カロリー

260kcal

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。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A 牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	40g	80g	120g	160g
A ジャがいも(3cm角に切る)	50g	100g	150g	200g
A にんじん(5mmの半月切り)	40g	75g	120g	150g
A 玉ねぎ(薄切り)	25g	50g	75g	100g
A 生しいたけ(石づきを取り、4つに切る)	1枚	2枚	3枚	4枚
B めんつゆ(市販の物)	大さじ1・1/4	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
B みりん	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
B 水	大さじ3/4	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。