

# かぼちゃの煮物



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにかぼちゃと合わせたAを入れてかき混ぜて、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **116 かぼちゃの煮物** で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

### 加熱の目安

加熱：約15分

1回に作れる分量

2～4人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### カロリー

141kcal

### 塩分

1g

※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	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ(3cm角に切る)	250g	375g	500g
A だし汁	カップ1/2弱	カップ1/2強	カップ3/4
A しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1強	大さじ1・1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

### 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。