



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに里いと合わせた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 **117 里いもの煮物** 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10分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

96kcal

塩分

0.9g

※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

里いも（ひとくち大に切る）

1人分

125g

2人分

250g

A だし汁

カップ1/4

カップ1/4

A しょうゆ

小さじ2

小さじ2

A 砂糖

大さじ1

大さじ1

A 酒

大さじ1/2

大さじ1/2

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。