



作りかた

- なすはタテに4等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに2等分してから水にさらしておく。
- オクラは塩小さじ1（分量外）で板ずりして水で洗い流し、ヨコに2等分する。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①、②を入れ、合わせたAを加えてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **119 なすの煮びたし** で加熱する。
- 加熱後、約15分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

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

145kcal

塩分

2.7g

※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
なす（へたを取る）	中2本（約200g）	中4本（約400g）
オクラ（へたを取る）	2本（約20g）	4本（約40g）
A だし汁	カップ1/2弱	カップ3/4
A しょうゆ	大さじ1	大さじ2
A みりん	大さじ1	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1
A しょうが（すりおろす）	1/2かけ	1かけ
A 赤とうがらし（乾燥、小口切り）	1/4本	1/2本
大根おろし	適量	適量
小ねぎ（小口切り）	適量	適量

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。