



作りかた

1. 大根は面取りをして、ラップで包み **013 下ゆで根菜** で加熱し、水にさらす。
2. ぶりは1切れ3等分になるようにして熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けをふき取った **①** と **②** と、合わせた **A** を入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **093 ぶり大根** で加熱する。
4. 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

加熱の目安

加熱：約35分

1回に作れる分量

1〜3人分

使用付属品



カロリー

233kcal

塩分

2.3g

※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-W1A対応レシピです。

| 材料 | 1人分 | 2人分 | 3人分 |
|--------------------|----------|-----------|-----------|
| 大根(2cm厚さの半月切り) | 2個(約70g) | 4個(約130g) | 6個(約200g) |
| ぶりの切り身(1切れ約100gの物) | 2/3切れ | 1・1/3切れ | 2切れ |
| A 水 | カップ1/4 | カップ1/2 | カップ3/4 |
| A 砂糖 | 大さじ1・1/3 | 大さじ1・1/3 | 大さじ2 |
| A しょうゆ | 大さじ2弱 | 大さじ2弱 | 大さじ2・2/3 |
| A みりん | 大さじ2/3 | 大さじ2/3 | 大さじ1 |
| A しょうが(薄切り) | 2/3かけ | 2/3かけ | 1かけ |

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。