

## 豚の角煮



## 作りかた

1. 大根はラップで包み 013 下ゆで根菜 仕上がり調節 [弱] で加熱し、水にさらす。
2. 鍋に豚肉がかぶるくらいの湯を沸かし、豚肉を入れ約5分ゆで、脂とアクを落とす。豚肉を取り出し、ていねいに水洗いする。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けをふき取った①、②、しょうが、長ねぎ、合わせたAを加え、かるくラップ（煮物のコツ参照）をする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 094 豚の角煮 で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約47分	1~4人分	テーブルプレート 底面	610kcal	4.4g
※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	4人分
豚バラかたまり肉(8つに切る)	125g	250g	375g	500g
しょうが(薄切り)	1/4かけ(約4g)	1/2かけ(約8g)	3/4かけ(約12g)	1かけ(約15g)
長ねぎ(5cmの長さに切る)	1/8本(約10g)	1/4本(約30g)	1/2本(約50g)	1/2本(約50g)
大根(2cm厚さの半月切り)	50g	100g	150g	200g
A 水	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	カップ3/4
A 酒	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2弱	カップ1/2
A しょうゆ	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2弱	カップ1/2
A 砂糖	大さじ1・1/4	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
A みりん	大さじ1/4	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。