

肉じゃが



作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①とAを入れ、合わせたBを加え軽くラップをし、テーブルプレートの中央に置き095 肉じゃがで加熱する。
- 加熱後、取り出してからよく混ぜそのまま約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

加熱の目安

加熱：約52分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

332kcal

塩分

2.1g

※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。
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
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	40g	80g	120g	150g
A ジャガイモ(乱切りにして水にさらす)	80g	150g	230g	300g
A にんじん(乱切り)	小1/4本(約25g)	小1/2本(約50g)	小3/4本(約75g)	小1本(約100g)
A 玉ねぎ(くし形切り)	25g	50g	75g	100g
A 干しいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る)	2枚	3枚	4枚	6枚
B だし汁	カップ3/4	カップ1	カップ1・1/2	カップ1・1/2
B しょうゆ	小さじ2	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
B 酒	大さじ3	大さじ3	カップ1/2	カップ1/2
B 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2	大さじ4	大さじ4
サラダ油	適量	適量	適量	適量
さやえんどう(ゆでた物)	適量	適量	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

材料は大きさをそろえたり、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枚だけかぶるくらいかけてください。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。