

簡単肉じゃが



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、合わせたBを加える。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **098 簡単肉じゃが** で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

加熱の目安

加熱：約14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

260kcal

塩分

1.9g

※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。
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 |
|-----------------------|----------|----------|----------|------|
| A 牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) | 40g | 80g | 120g | 160g |
| A じゃがいも(3cm角に切る) | 50g | 100g | 150g | 200g |
| A にんじん(5mmの半月切り) | 40g | 75g | 120g | 150g |
| A 玉ねぎ(薄切り) | 25g | 50g | 75g | 100g |
| A 生しいたけ(石づきを取り、4つに切る) | 1枚 | 2枚 | 3枚 | 4枚 |
| B めんつゆ(市販の物) | 大さじ1・1/4 | 大さじ2・1/2 | 大さじ3・3/4 | 大さじ5 |
| B みりん | 小さじ1/2 | 小さじ1 | 小さじ1・1/2 | 小さじ2 |
| B 水 | 大さじ3/4 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2・1/4 | 大さじ3 |

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。