オート 101 ひじきの煮物

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約15分	2～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
78kcal	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	2人分	3人分	4人分
ひじき(乾燥)	10g	15g	20g
油揚げ(湯通しし、せん切り)	1/2枚	3/4枚	1枚
干ししいたけ	1枚	2枚	3枚
にんじん(せん切り)	15g	22g	30g
こんにゃく(せん切り)	1/8枚	1/5枚	1/4枚
A しいたけの戻し汁	大さじ2・1/4	大さじ3・3/8	大さじ4・1/2
A 酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1・1/4	大さじ2弱	大さじ2・1/2
A 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3

作りかた

1. ひじきは、たっぷりの水に20分ほどつけて戻し、水けを切る。干ししいたけは水(分量外)で戻して石づきを取り、せん切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①と残りの材料、混ぜ合わせたAを入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 101 ひじきの煮物 で加熱する。
3. 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、よくかき混ぜる。

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。