

# 里いもの煮物



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせたAを入れてかき混ぜて、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、味をしみこませる。

### 加熱の目安

加熱：約9分

### 1回に作れる分量

1~2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

96kcal

### 塩分

0.9g

※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    |
|---------------|--------|--------|
| 里いも（ひとくち大に切る） | 125g   | 250g   |
| A だし汁         | カップ1/4 | カップ1/4 |
| A しょうゆ        | 小さじ2   | 小さじ2   |
| A 砂糖          | 大さじ1   | 大さじ1   |
| A 酒           | 大さじ1/2 | 大さじ1/2 |

### 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。