



作りかた

1. 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせたAを加えて一晩おく。
2. クッキングシートで落としぶた(煮物のコツ参照)とふたをし、テーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 約11分**、 **レンジ 200W 約90分** でリレー加熱する。
3. ②の加熱後、さらに、 **レンジ 600W 約1分**、 **レンジ 100W 60~90分** でリレー加熱する。
4. 1~2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

手動

レンジ

リレー

600W
加熱：約11分
200W
加熱：約90分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

275kcal

塩分

1.5g

※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-WIB対応レシピです。

材料	4人前
黒豆(乾燥)	カップ1(約150g)
A 砂糖	120g
A しょうゆ	大さじ1・1/2
A 塩	小さじ1/3
A 重曹	小さじ1/4強
A 水	カップ4

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。