



加熱の目安

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
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。

材料	1人分	2人分
大根	200g	400g
だし汁	カップ1	カップ2
A みそ	大さじ1・1/2	大さじ3
A 砂糖	大さじ1	大さじ2
A みりん	大さじ1	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
ゆずの皮(せん切り)	少々	少々

作りかた

- 大根は2cm幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから3mm幅の切れ目を表面に入れておく。
- ①を重ならないように広げてラップに包み **レンジ 800W 約1分** で加熱しラップをしたまま約5分おく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに2とだし汁を入れる。
- オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **62 ふろふき大根** で加熱する。
- 加熱後、ラップをしたまま約15分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせたAをかけて、ゆずの皮を散らす。

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の広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は

仕上げ調節 **やや弱** で加熱します。

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。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

オープンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



オープンシート

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。