

ポークチャップ

自動加湿オーブン



●材料< 1 バッチ 8 人分 >

豚ロース (80 g)	8 枚
-------------	-----

【調味料】

ケチャップ	60 g
ウスターソース	30 g
みりん	18 g
赤ワイン	18 g
しょうゆ	12 g

●作り方

- ① 豚肉は下処理し、水気を拭き取っておく
- ② 調味料を計量し、あわせておく
- ③ ②の調味料に①の豚肉を漬け込む
- ④ ③をオーブンシートをひいた焼き皿に並べる
- ⑤ 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード 1)
- ⑥ 食べやすい大きさにカットする
- ⑦ 器に盛り付け提供する



加熱前



加熱後

●機器設定



モード



設定温度



目安時間



加湿



風量

使用備品

1 自動加湿オーブン

190℃

10～15分

50

中

1/1焼き皿

オーブンシート



Point

加湿を入れて焼くことにより、加熱時間が短くなり
豚肉を柔らかく仕上げます。