

豚ロースの甘辛ダレ丼

自動加湿オープン



●材料< 1 バッチ 8人分 >

豚ロース (120 g)	8 枚
塩こしょう	適量
サラダ油	17 g
片栗粉	70 g

【調味料】

照り焼きタレ

ごはん
青葱 (小口切り)
いりごま

●作り方

- ① 豚ロース肉は縮みを防ぐ為脂身と肉の境目の筋を切る
- ② ①に塩こしょうをふり、サラダ油を絡めて片栗粉をまぶす
- ③ 波型の焼き皿に②を並べる
- ④ 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード 1)
- ⑤ 鍋に照り焼きタレを入れて煮立たせる
- ⑥ ④の肉が焼き上がったら⑤に絡めてカットする
- ⑦ ごはんをもりつけた器に⑥をのせて青葱・いりごまをちらす



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 自動加湿オープン

250°C

6~8分

10

中

1/1波型焼き皿
オープンシート

Point

片栗粉をつけて焼くことで、甘辛ダレを絡みやすくします。