

グリル調理 ポークチャップ



作り方

1. 豚肉はAに30分～1時間つけておく。
2. 1の汁気を切り、波皿の中央にのせ、残ったAとBを合わせ、肉の周りに並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「豚肉 たれ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

おまかせ肉野菜

使用付属品



豚肉 たれ

火力の目安
中

材料（4人分）

豚ロース肉（1枚約100g） 4枚

A ケチャップ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1/2
みりん	大さじ2
塩・こしょう	各適量

①を合わせておく

B 玉ねぎ（1cm厚さの半月切り）	120g
ピーマン（1cm幅の輪切り）	100g
マッシュルーム（半分に切る）	100g

材料（2人分）

豚ロース肉（1枚約100g） 2枚

A ケチャップ	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1/4
酒	大さじ1/4
はちみつ	大さじ1/4
みりん	大さじ1
塩・こしょう	各適量

①を合わせておく

B 玉ねぎ（1cm厚さの半月切り）	60g
ピーマン（1cm幅の輪切り）	50g
マッシュルーム（半分に切る）	50g