



作り方

1. 豚肉とAをポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で半日以上置く。
2. Bに塩、こしょうをふる。
3. 1を室温に戻し、汁気を切り、波皿の中央にのせ(脂身を上側にしてのせない)、周りに2を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「豚肉 たれ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
4. 加熱終了後、グリル庫内に5~10分置いて、肉の粗熱を取る。

おまかせ肉野菜

使用付属品



波皿

豚肉 たれ

火力の目安
強

材料 (4人分)

豚ロース肉 (かたまり、高さ4cm以内) 400g

A すりごま (白)	大さじ1・1/2
みそ	大さじ2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
にんにく (すりおろす)	少々

④を合わせておく

B 長いも (厚さ1cmの半月切り)	120g
れんこん (厚さ1cmの半月切り)	100g
かぶ (厚さ1cmのくし形切り)	100g

塩・こしょう 適量

材料 (2人分)

豚ロース肉 (かたまり、高さ4cm以内) 200g

A すりごま (白)	大さじ3/4
みそ	大さじ1
酒	大さじ1/4
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/4
ごま油	大さじ1/4
にんにく (すりおろす)	少々

④を合わせておく

B 長いも (厚さ1cmの半月切り)	60g
れんこん (厚さ1cmの半月切り)	50g
かぶ (厚さ1cmのくし形切り)	50g

塩・こしょう 適量