



適温調理

サポート

材料（10個分）

豚ヒレ肉（太いところ）	1～1.5本(500g)
塩	小さじ2/3
こしょう	適量
ベーコン（半分の幅に切る）	5枚
サラダ油	大さじ1
薄力粉	適量
白ワイン	大さじ3

<マスタードソース>

A 粒マスタード	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
はちみつ	大さじ1

④を合わせておく

バター	10g
-----	-----

作り方

1. 下準備

- ① 豚ヒレ肉を厚さ3cmずつに切る。
塩こしょうをまぶし、形を整える。
ベーコンは細長くなるように半分に切る。
豚ヒレ肉の周囲にベーコンを巻きつけ、巻き終わりを竹串にさす。
(2個/1本)
両面に薄力粉をまぶす。
(焼く前には常温に戻しておく)

2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・サラダ油を入れる。
- ・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「018」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押し。
- ・音声が流れ表示部に「適温」が表示されたら、①を並べてのせる。

3. 工程1

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・①を焼いていき、焼き色が付いたら裏返す。



- ・目安時間になったら、白ワインを加えふたをする。

4. 工程2

- ・「OK」ボタンを押し。



- ・目安時間になったら、④のマスタードソースを加える。

5. 工程3

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・ソースをからめていく。



- ・目安時間になったら、「切」ボタンを押し。

6. 仕上げ

- バターを入れ余熱で全体をからめる。