

## IH+グリル調理 焼き豚



IHヒーター



火力の目安  
中火

メニュー

手動オーブン

設定温度の目安  
160°C

### 材料（1本分）

豚肩ロース肉（かたまり）（高さ5cm以内）	約400g
サラダ油	大さじ1
A しょうが（みじん切り）	1かけ
長ねぎ（みじん切り）	30g
しょうゆ・酒	各大さじ3
砂糖	大さじ1
赤みそ	大さじ1/2

Ⓐを合わせておく

### 作り方

- 豚肉は木綿製のタコ糸でしばって形を整え、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵室で半日以上置く。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて「中火」で加熱し、①の豚肉に焼き色を付ける。
- 全面に焼き色が付いたら、「切」ボタンを押す。
- グリルドアを開き、③のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「メニュー」の「手動オーブン」「160°C」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約40~50分加熱する。
- 粗熱が取れてからたこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。