

## ★材料(4人分)★

豚肩ロース肉(薄切り)	400g
しめじ	1パック(約100g)
にんにくの芽	1束(約100g)
かぼちゃ	1/4個(約200g)
長ねぎ(みじん切り)	30g
しょうが(みじん切り)	5g
上新粉	大さじ3
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ2
④ 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1 1/2
酒	大さじ1
こしょう	少々



加熱時間の目安  
約19分

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し

ビタミンE、  
 $\beta$ (ベータ)-カルテン  
ビタミンB1

## ★作りかた★

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとり小房に分ける。にんにくの芽は3cmの長さに切る。
- 3 2に④をよくもみこみ、最後にごま油を加え混ぜる。
- 4 かぼちゃは5mmの厚さに16枚スライスしておく。
- 5 3に上新粉をまぶすように混ぜる。
- 6 脚を開じたグリル皿にオープンシートを敷き、かぼちゃを4枚ずつ円になるように4箇所に並べ、1箇所の中心に5を1/4量のせ、長ねぎ、しょうがを散らす。同様に3つ作る。
- 7 グリル皿のふたをセットして蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、焼き蒸し・炒め物→焼き蒸し→白身魚の姿蒸し仕上がり調節強で加熱する。