



## 作りかた

1. 豚肉は合わせたAと一緒にポリ袋(市販)に入れ、15分程度おく。
2. アルミホイルまたはオープンシートを敷いたテーブルプレートにかかる汁けをふき取った①を並べ、**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **170℃** **40~50分** で加熱する。加熱後、3分程度おき、切り分ける。

手動

オープン

170℃  
加熱：40~50分

使用付属品

テーブルプレート  
下段

カロリー

294kcal

塩分

2.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

## 注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

## 材料

豚肩ロース肉(厚さ約2cm、1枚約150gの物)

A 砂糖

A 塩

A しょうゆ

A オイスターソース

A 卵(溶きほぐす)

A 小麦粉(薄力粉)

A 五香粉(ウーシャンフェン)

A 白すりごま

A はちみつ

4人分

2枚

大さじ3

小さじ1

小さじ2

大さじ1

1個

大さじ4

少々

小さじ1/2

大さじ1

## お願い

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱してください  
臭いが気になるときは、換気扇を回してください  
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません