

豚と野菜の塩昆布焼き



下ごしらえ

1. 豚肉に合わせたAをもみ込む。冷凍しない場合は**下ごしらえ③**に進む。
2. 冷凍保存袋(市販)より小さめにオーブシートを切って保存袋の中に入れ、オーブシートの上に肉どうしがなるべく重ならないよう平らに並べ、密閉する。
3. 別の保存袋にBを入れ混ぜ合わせ平らにし、密閉する。冷凍しない場合は、**B**を混ぜ合わせ**作りかた①②**に進む。
4. 金属トレイなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍する。

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. 保存袋からBを取り出し、テーブルプレートの上に平らに広げる。その上に保存袋から取り出した肉を重ならないよう並べ**上段**に入れ **冷凍メニュー** **26 豚と野菜の塩昆布焼き** 仕上がり調節 **強** で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、 **26 豚と野菜の塩昆布焼き** 仕上がり調節 **中** で加熱する。


加熱の目安

加熱：約33分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品

 **テーブルプレート 上段**

 **給水タンク 満水**

カロリー

195kcal

塩分

1.4g

※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-S8A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ブン用手袋を使う

材料	2人分	3人分	4人分
豚こま肉(薄切り、ひとくち大に切る)	150g	225g	300g
A 片栗粉	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 酒	小さじ1	大さじ1/2	小さじ2
A 塩	少々	小さじ3/4	小さじ1/2
B しめじ(子房に分ける)	40g	60g	80g
B ほうれん草(食べやすい大きさに切る)	90g	135g	180g
B 塩昆布	5g	7.5g	10g
B しょうゆ	少々	小さじ1/3	小さじ1/2

豚と野菜の塩昆布焼きのコツ

仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	強
2人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍以外) 4人分(冷凍以外)	3人分(冷凍) 4人分(冷凍)	

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは

3. 加熱後、かるくかき混ぜる。

焼き色を濃く仕上げたい場合に **やや強** で加熱します。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ