



加熱の目安

約22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

カロリー

289kcal

塩分

1.5g

※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。

| 材料 | 2人分 | 3人分 | 4人分 |
|---------------------|----------|----------|------|
| 豚ロース薄切り肉（厚さ2~3mmの物） | 200g | 300g | 400g |
| A 酒 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2・1/4 | 大さじ3 |
| A しょうゆ | 大さじ1 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 |
| A しょうが（すりおろす） | 大さじ1/2 | 大さじ3/4 | 大さじ1 |
| A 砂糖 | 小さじ1 | 小さじ1・1/2 | 小さじ2 |

作りかた

- 豚肉を合わせたAに15分程度つけておく。
- 取り外したテーブルプレートに①を広げて並べ、**上段**に入れ **おかず** **36 豚のしょうが焼き** で加熱する。

注意



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

豚のしょうが焼きのコツ

焼きが足りなかったときは

グリル で様子を見ながら焼きます。

汚れが気になるときは

アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

お願い

調理後の加熱室の油汚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