



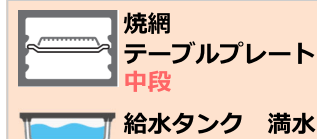
加熱の目安

加熱：約32分

1回に作れる分量

3~4人分

使用付属品



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-W10A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



禁止

角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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. 豚肉は合わせたAと一緒にポリ袋(市販)に入れ、15分程度おく。
3. かるく汁けをふき取った②を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ **037 焼き豚** で加熱する。加熱後、3分程度おき、切り分ける。

材料	3人分	4人分
豚肩ロース肉(厚さ約2cm、1枚約250gの物)	1・1/2枚	2枚
A 砂糖	大さじ2・1/4	大さじ3
A 塩	小さじ3/4	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1・1/2	小さじ2
A オイスターソース	大さじ3/4	大さじ1
A 卵(溶きほぐす)	3/4個	1個
A 小麦粉(薄力粉)	大さじ3	大さじ4
A 五香粉(ウーシャンフェン)	少々	少々
A 白すりごま	小さじ3/8	小さじ1/2
A はちみつ	大さじ3/4	大さじ1

焼き豚のコツ

仕上がり具合は

竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。

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