

やわらか蒸し豚



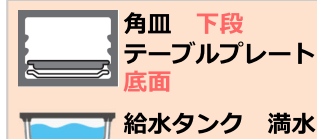
加熱の目安

加熱：約80分

1回に作れる分量

2人分

使用付属品



角皿 下段
テーブルプレート
底面

給水タンク 満水

カロリー

421kcal

塩分

2.1g

※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-W10B対応レシピです。

注意



指示

衛生的に調理するため、清潔にした手で作業を行い、まな板、包丁等は清潔な物を使う。



指示

低温で調理するため、新鮮な食材を使用する。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は常温に戻しておく。
- ②の豚肉を5mm厚さに切り、すじを切り、包丁の背でかるくたたく。
- 角皿に30×60cmの大きさに切ったアルミホイル2枚を重ねて敷き、③を出来るだけ重ならないように広げて並べ、汁けが出ないようにアルミホイルの両端をねじる。
- 耐熱容器にAを入れ、よく混ぜ合わせ **レンジ** **600W** **約1分30秒** で加熱する。
- ④の豚肉によく混ぜ合わせた⑤を加熱後すぐにかき、アルミホイルの口を閉じ、**下段**に入れ **114 やわらか蒸し豚** で加熱する。

材料

豚バラかたまり肉(厚みのある物)

2人分

A 水

1枚

120mL

A 砂糖

小さじ1・1/3

A 塩

小さじ2/3

A 片栗粉

小さじ2/3

ひとくちメモ

好みでソースをつけて食べても良いでしょう。
よく熱したフライパンで表面をサッと焼いてもおいしくいただけます。

やわらか蒸し豚のコツ

肉は常温に戻しておく

加熱不足を防ぐため、使用する肉は冷蔵庫から早めに出しておき、常温に戻しておきます。

Aを加熱後に出来るゼリー状のものは

片栗粉です。よく混ぜて、液体と一緒に豚肉にかけます。

加熱が足りなかったときは

加熱の際に上側になっていた面を裏返して下側にし、アルミホイルの口を閉じ、追加加熱 10分 を2~3回繰り返して下さい。
追加加熱表示が消灯していた場合は スチームオープン 予熱無 100℃ で様子を見ながら加熱します(加熱時間目安：約20分)。