

ビーフジャーキー



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。
- 牛肉は合わせたAのつけ汁に1時間以上つけてから、ペーパータオルで水気を取り、焼網に重ならないように広げて並べる。
- ②をテーブルプレートに置き **031 ビーフジャーキー** で加熱する。

注意



テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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プン用手袋を使う

加熱の目安

加熱：約50分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート



給水タンク 満水

カロリー

103kcal

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。

材料	2人分	3人分	4人分
牛赤身肉(薄切り)	100g	150g	200g
A しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 白ワイン	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A はちみつ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A にんにく(すりおろす)	少々	少々	少々
A しょうが(すりおろす)	少々	少々	少々
A ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 七味とうがらし、こしょう	各少々	各少々	各少々

ビーフジャーキーのコツ

Aのつけ汁のかわりに

塩、こしょうだけでもつくれます。
牛肉を豚ロース(薄切り)にかえて
ポークジャーキーが作れます。
加熱後、脂が気になるときは
ペーパータオルで脂をとります。

日持ちはしません

保存料を使っていませんので、冷蔵庫に入れて1週間くらいで食べきるようにします。

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