



## 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 **032 焼き豚** で加熱する。加熱後、3分程度おき、切り分ける。

### 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32分

1回に作れる分量

2～6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

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。

材料	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
豚肩ロース肉(厚さ約2cm、1枚約150gの物)	1枚	1・1/2枚	2枚	2・1/2枚	3枚
A 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3	大さじ3・3/4	大さじ4・1/2
A 塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/4	小さじ1・1/2
A しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2	小さじ2・1/2	小さじ3
A オイスターソース	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1	大さじ1・1/4	大さじ1・1/2
A 卵(溶きほぐす)	1/2個	3/4個	1個	1・1/4個	1・1/2個
A 小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ3	大さじ4	大さじ5	大さじ6
A 五香粉(ウーシャンフェン)	少々	少々	少々	少々	少々
A 白すりごま	小さじ1/4	小さじ3/8	小さじ1/2	小さじ5/8	小さじ3/4
A はちみつ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1	大さじ1・1/4	大さじ1・1/2

### 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