

豚の塩こうじ焼き



下ごしらえ

- 豚バラ肉は1.5cm～2cm厚さで12等分する。
- ポリ袋（市販）に①と塩こうじを加えて混ぜ合わせる。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上に肉どうしが付かないように並べ、密閉する。
- 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

- 保存袋から肉を取り出し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **033 豚の塩こうじ焼き** で加熱する。

注意



テーブルプレート、黒血の出し入れは、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23分

1回に作れる分量

1～4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート

カロリー

409kcal

塩分

0.8g

※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	1人分	2人分	3人分	4人分
豚バラかたまり肉	100g	200g	300g	400g
塩こうじ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

豚の塩こうじ焼きのコツ

冷凍せずに焼くときは

下ごしらえ①②を行い、冷蔵庫で1時間以上おきます。その後、作りかた①で加熱します。

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。

関連するコツ



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

