

豚と野菜の塩昆布焼き




下ごしらえ

- 豚肉に合わせたAをもみ込む。
- 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なるべく重ならないよう平らに並べ、密閉する。
- 別の保存袋にBを入れ混ぜ合わせ平らにし、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

- オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- 保存袋からBを取り出し、オープンシートの上に平らに広げる。その上に保存袋から取り出した肉を重ならないように並べ、**035 豚と野菜の塩昆布焼き**で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約21分	 焼網 テーブルプレート	195kcal	1.4g
1回に作れる分量		※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。	
1～4人分			

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚こま肉(薄切り、ひとくち大に切る)	75g	150g	225g	300g
A 片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 酒	小さじ1/2	小さじ1	大さじ1/2	小さじ2
A 塩	少々	少々	小さじ3/4	小さじ1/2
B しめじ(子房に分ける)	20g	40g	60g	80g
B ほうれん草(食べやすい大きさに切る)	45g	90g	135g	180g
B 塩昆布	2.5g	5g	7.5g	10g
B しょうゆ	少々	少々	小さじ1/3	小さじ1/2

豚と野菜の塩昆布焼きのコツ

冷凍せずに焼くときは
下ごしらえ①③のみを行い、作りかた①～③で加熱します。

関連するコツ



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

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