

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。冷凍しない場合は、冷蔵庫で1時間以上おき、**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブ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

- 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**中段**に入れ **030 豚の塩こうじ焼き** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約31分

1回に作れる分量

1～4人分

使用付属品



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。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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

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(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ