

豚のごまみそ焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約19分	200g～1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	328kcal	1.9g

※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-W1A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プン用手袋を使う

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。

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 豚肉は筋切りをし、フォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ **023 熱風旨み焼き(豚肉)** 形状の種類 **厚切り肉** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱する。

材料	400g分(4人分相当)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚
A しょうが(すりおろす)	大さじ1
A 白みそ	大さじ3
A すりごま	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 酒	大さじ1
A 砂糖	大さじ1

豚のごまみそ焼き(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は

●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。

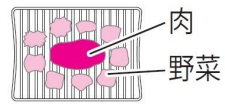
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

焼き色が濃い場合は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ

豚とりんごのロースト(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約20分	500g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	322kcal	2.2g

※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-W1A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プン用手袋を使う

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。

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 豚肉は筋切りをし、フォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつける。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりにりんごを並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ **023 熱風旨み焼き(豚肉)** 形状の種類 **厚切り肉** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、テーブルプレートにたまったソースをかけ、バターをのせる。

材料	500g分(4人分相当)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚
りんご(7mm厚さの薄切り)	8枚(100g)
A バルサミコ酢	大さじ3
A しょうゆ	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/2
バター	適量

豚とりんごのロースト(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g~1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

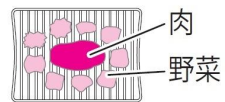
野菜と一緒に焼く場合は

- 分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
- ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

加熱後のソースを追加したい場合は

耐熱容器に、バルサミコ酢大さじ1・1/2、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1/2を入れ、レンジ 500W 約30秒 で加熱します。

焼き色が濃い場合は

仕上がり調節 弱 で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ


スペアリブBBQ味(熱風旨み焼き)




加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約40分	800g分	 焼網  テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	564kcal	3g

※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-W1A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プン用手袋を使う

 **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。

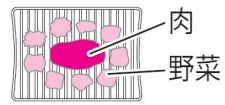
作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- スペアリブは骨にそって2/3ほど切込みを入れ、塩、こしょうをする。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れて、3時間程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ③の骨を手前にして、焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ、**023 熱風旨み焼き(豚肉)** 形状の種類 **骨付き肉** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱する。

材料	800g分(4人分相当)
スペアリブ	800g
塩、こしょう	各少々
A にんにく(すりおろす)	2片
A トマトケチャップ	大さじ4
A ウスターソース	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2
A みりん	大さじ1
A 酢	大さじ1

スペアリブBBQ味(熱風旨み焼き)のコツ

- 1回に調理できる分量は、200g~1kgです**
 分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
- 野菜と一緒に焼く場合は**
- 分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
 - ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
- 冷凍保存した食材は**
 常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
- 並べかたは**
 焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

焼き色が濃い場合は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ

スペアリブ黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約40分	800g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	566kcal	2.6g

※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-W1A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プン用手袋を使う

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。

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- スペアリブは骨にそって2/3ほど切込みを入れ、塩、こしょうをする。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れて、3時間程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ③の骨を手前にして、焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ、**023 熱風旨み焼き(豚肉)** 形状の種類 **骨付き肉** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱する。

材料	800g分(4人分相当)
スペアリブ	800g
しょうゆ	大さじ2
A オイスターソース	大さじ2
A はちみつ	大さじ2
A 黒酢	大さじ2
A しょうが汁	小さじ1
A にんにく(すりおろす)	小さじ1/2

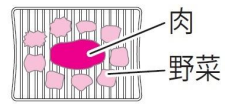
スペアリブ黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g~1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

焼き色が濃い場合は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ

ガーリックポーク(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約36分	500g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	319kcal	0.4g

※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。
このレシピはMRO-W1A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プン用手袋を使う

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。

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 豚肉は、フォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、3時間程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ③を焼網の中央にのせ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ、**023 熱風旨み焼き(豚肉)** 形状の種類 **かたまり肉** 仕上がりの調節 **やや弱** で加熱する。
- 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

材料	500g分(4人分相当)
豚肩ロース(厚さ約4cmのかたまりの物)	500g
A 塩、こしょう	適量
A タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品)	各少々
A ガーリックパウダー	適量

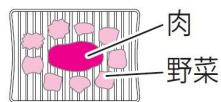
ガーリックポーク(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g~1kgです
 分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は
 ●分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
 ●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は
 常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
 焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
 火花(スパーク)の原因になります。

焼き色が濃い場合は
仕上がり調節 **弱** で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ