

豚と野菜の塩昆布焼き



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	1~4人分	焼網 テーブルプレート 中段	195kcal	1.4g

※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-WIB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。

下ごしらえ

- 豚肉に合わせたAをもみ込む。冷凍しない場合は**下ごしらえ③**に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れ、クッキング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。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 金属トレイ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

- クッキングシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートにのせた焼網にのせる。
- 保存袋からBを取り出し、クッキング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**中段**に入れ **030 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。

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

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ