

スペアリブ黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)



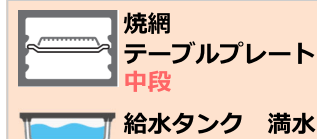
加熱の目安

加熱：約39分

1回に作れる分量

200g～1kg

使用付属品



カロリー

566kcal

塩分

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-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。

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
A しょうゆ	大きじ2
A オイスターソース	大きじ2
A はちみつ	大きじ2
A 黒酢	大きじ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

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

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

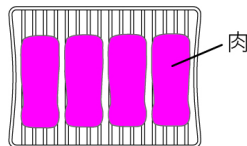
- 分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。
- ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

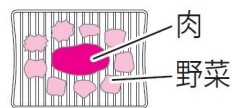
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

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。

加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は

表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱 ~ やや弱	牛のコチュジャン焼き 牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱 ~ やや弱	牛かたまり肉B B Q味 牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱 ~ やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
豚とりんごのロースト			
熱風旨み焼き(鶏肉)	骨付き肉	弱 ~ やや弱	スペアリブB B Q味 スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱 ~ やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚 豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中) ~ 強	鶏のハーブ焼き
			弱 ~ やや弱
		弱 ~ やや弱	鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ

		鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ~ やや弱
		ピリ辛ウイング
		鶏手羽元のはちみつ焼き

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