

ポークソテー

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：616kcal/ 食塩相当量：1.6g]

洋食の定番メニューをスチコンで手軽に！
肉厚の豚ロースも、しっとりジューシーに焼き上がります。



材料（8人分）

豚ロース肉	8枚（1枚：200g）
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
ジャガイモ（輪切り）	400g
サラダ油	大さじ1
<材料a>	
おろしたまねぎ	100g
おろしニンニク	15g
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ3
みりん	大さじ1
ハチミツ	大さじ1
クレソン	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	15分	200℃

下ごしらえ

- ・豚ロース肉は包丁の先で筋切りをして、フォークで刺す。塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に豚ロース肉を並べ、別の20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にジャガイモを並べて、それぞれにサラダ油を回しかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から10分後、ジャガイモを先に取り出し、豚肉に<材料a>をのせてスチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、器に2を盛り、ジャガイモ、クレソンを添える。



調理ポイント

◆豚ロース肉は肉たたきで繊維をくずし、形を元通りに整えてもよい。