

豚肉の黒酢煮込み

合計加熱調理時間 約50分

[1人分：436kcal／食塩相当量：1.3g]

黒酢の甘酸っぱい味、そして柔らかい、さっぱりとした味付けです。



材料（20人分）

豚バラ肉：ブロック（塊を筋切りする）	2000g
＜材料a＞	
ネギ（長さ3cmに切る）	3本
ショウガ（薄切り）	80g
ニンニク（薄切り）	80g
鷹の爪（小口切り）	5本
黒酢	300cc
紹興酒	300cc
本みりん	200cc
しょうゆ	400cc

※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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	20分	180℃	—
2	コンビ	100%	30分	140℃	—

下ごしらえ

- 豚バラ肉は幅6cmに切り分ける。

作り方

- 豚バラ肉に小麦粉（分量外）をまぶし、オープンシートを敷いた20mmのホテルパン1枚に並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、油切りする。
- 65mmのホテルパン1枚に2、＜材料a＞を加えて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆油分が気になる場合は、作り方2で油をよく切ってぬるま湯でよく洗うとさっぱりとした味わいになる。
- ◆一晩置くと味がよくなじむ。