

ポークチャップ

合計加熱調理時間 約 18分

[1人分：616kcal／食塩相当量：2.3g]

柔らかい厚切り肉に、オリジナルケチャップソースがおいしく絡みます。



材料（6人分）

豚ロース肉（1枚：150g、厚さ2cm）	6枚
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
ニンニク（みじん切り）	2かけ
タマネギ（薄切り）	450g
溶かしバター	45g
<材料a>	
ケチャップ	260g
赤ワイン	90cc
ウスターソース	20cc
水	120cc
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

※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

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	18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。

作り方

1. 豚ロース肉に軽く塩（分量外）、こしょう（分量外）を振り、小麦粉を薄くまぶす。
2. 20mmのホテルパン1枚にサラダ油を広げて入れ、1を並べる。
3. ニンニク、タマネギに溶かしバターをまぶし、別の20mmのホテルパン1枚に広げてのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から10分後、3のホテルパンを取り出し、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、2のホテルパンと共にスチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、混ぜ合わせる。



調理ポイント

- ◆豚肉は肉たたきでたたいて肉の繊維をくずし、形を元通りに整えてもよい。
- ◆豚肉をより柔らかく仕上げるには、豚肉にキウイやパイナップルの薄切りをしばらくつけて置くと、酵素の働きによって肉質が柔らかくなる。