

とん平焼き

合計加熱調理時間 約 11分

[1人分：229kcal/食塩相当量：1.3g]

中からたっぷりのキャベツと豚肉、チーズがとろ〜り。スチコンなら簡単にキレイな仕上がり！大人気で楽しくシェアして。



材料 (5人分)

豚バラ薄切り肉 (一口大に切る)	100g
塩	少々
こしょう	少々
キャベツ (ざく切り)	100g
卵 (溶きほぐす)	5個
ピザ用チーズ	40g
お好み焼きソース	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
紅しょうが (みじん切り)	適量
青のり	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

5人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	3分	200℃
2	スチーム	-	3分	100℃
3	ホットエアー	-	5分	300℃

作り方

- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に豚バラ薄切り肉を入れて塩、こしょうを振り、【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す。
- 20mmの穴あきホテルパン1枚にキャベツをのせ、【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。
- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にサラダ油 (分量外) を薄く塗り、【設定3】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、卵を流し入れてスチコンに戻し入れ、そのまま30秒程置く。
- 6のホテルパンを取り出し、卵の中央に縦にピザ用チーズ、2の豚肉、4のキャベツの順にのせて両端から卵で包み込み、スチコンに戻し入れてそのまま30秒程置く。
- 7のホテルパンを取り出し、加熱した鉄板に盛る。お好み焼きソースを塗り、マヨネーズ、ケチャップをかけ、紅しょうが、青のりを散らす。



調理ポイント

- ◆キャベツは炒めるのではなく、スチームすることで油っぽくなくあっさり仕上がります。
- ◆作り方6でホテルパンを取り出す際、ホテルパンが高温になっているため、取り扱いには十分に注意すること。
- ◆ピザ用チーズはお好みで入れなくても美味しい。