

魯肉飯

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：969kcal/ 食塩相当量：4.1 g]

しっかりとした味つけで、ごはんがすすむ台湾料理。
栄養と旨味たっぷりの豚肉はスタミナ満点です。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	10分	180℃	—
2	コンビ	100%	10分	180℃	—

材料 (8人分)

<材料a>	
豚肩ロース肉：塊（1cm角の細切り）	1.5kg
ショウガ（おろす）	大さじ 1/2
ニンニク（おろす）	大さじ 1/2
小麦粉	大さじ3
<材料b>	
タマネギ（薄切り）	1個
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
<材料c>	
しょうゆ	100cc
オイスターソース	80cc
酒	50cc
酢	大さじ3
砂糖	40g
片栗粉	大さじ2
八角	5個
五香粉	小さじ1
水	300cc
ゆで卵	4個
温かいごはん	1600g
チンゲン菜（茹でる）	適量
高菜漬け	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。

下ごしらえ

- ・<材料a>は混ぜ合わせる。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。
- ・<材料c>は混ぜ合わせる。
- ・ゆで卵の作り方について[→詳しくはこちら](#)
- ・温かいごはんの作り方について[→詳しくはこちら](#)

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に、<材料b>を広げて並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1の65mmのホテルパンに、1のタマネギ、<材料c>を入れて、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 2のホテルパンにゆで卵をからめる。
4. 器に温かいごはん、3を盛り、チンゲン菜を添える。

調理ポイント ◆豚肉は、バラ塊肉に変えても良い。