

塩蒸し豚のキウイソース

合計加熱調理時間 約 90分

[1人分：387kcal/食塩相当量：1.6g]

あっさりしておいしい塩蒸し豚に、消化の良いキウイソースを添えて。



材料（6人分）

豚肩ロース肉：塊	1000g
キウイA（薄切り）	2個
岩塩	大さじ1
<材料a>	
キウイB（網さしして種を取る）	2個
オリーブオイル	大さじ1
岩塩	3g

※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	スチーム	-	90分	90℃

下ごしらえ

- 豚肩ロース肉はフォークで筋を何カ所も刺して筋を切る。キウイAをまぶしてビニール袋に入れ、冷蔵庫で一晩置く。

作り方

- 豚肩ロース肉はキウイAを取り除いて常温に戻し、岩塩をまぶして、たこ糸でしばる。
- 65mmのホテルパン1枚に1をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 豚肉をアルミホイルに包んで自然に粗熱を取る。
- <材料a>を合わせてソースを作り、切り分けた3にかける。



調理ポイント

- ◆豚肉の塊をフォークで何カ所も刺すことで、筋が切れる。さらにキウイの酵素の働きによって肉質が柔らかくなる。
- ◆ソースに入れるキウイに種が入らない方が、色がきれいに仕上がる。