

豚肉の酒粕味噌漬け焼き

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：329kcal/食塩相当量：0.5g]

酒粕の香りと旨みが肉に染み、ふくよかな味わい。



材料（6人分）

<材料a>	
酒粕	150g
合わせ味噌	180g
みりん	60cc
豚ロース肉（1枚：120g、厚さ1.5cm）	6枚
キウイ（半月の薄切り）	1個

※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%	5分	220℃

下ごしらえ

- ・ <材料a>は合わせてなめらかにする。
- ・ 豚ロース肉は包丁の先で筋切りをし、フォークで刺す。キウイをつけて、冷蔵庫で半日置く。

作り方

1. バットに<材料a>の半量を広げ、ガーゼ（またはクッキングペーパー）、キウイを取り除いた豚ロース肉を順にのせる。さらにその上にガーゼ、残りの<材料a>を順にのせる。
2. 1にラップをかけ、3日程冷蔵庫に入れて、味を染み込ませる。
3. 20mmのホテルパン1枚に、2の肉を焼き上がりが下になるように並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆ 豚ロース肉をフォークで刺してキウイをつけて置くことで、キウイの酵素の働きによって肉質が柔らかくなる。
- ◆ 酒粕が固い際は、電子レンジで強1分程加熱すると扱いやすくなる。