

酢豚

合計加熱調理時間 約9分

[1人分：127kcal／食塩相当量：1.1g]

揚げずに作る、ヘルシー酢豚。



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	9分	230℃	—

材料（12人分）

<材料a>

豚もも肉（一口大に切る）	1000g
しょうゆ	大さじ3
紹興酒	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	20g

<材料b>

赤パプリカ（種を取って乱切り）	1個
黄パプリカ（種を取って乱切り）	1個
タマネギ（大きめのくし切り）	2個
ニンジン（小さめの乱切り）	200g
干しいたけ（水で戻してそぎ切り）	4枚
生パインナッブル（乱切り）	150g
サラダ油A	20g
サラダ油B	小さじ1
ニンニク（みじん切り）	20g
長ネギ（みじん切り）	50g

<材料c>

中華スープ	300cc
しょうゆ	大さじ3
米酢	60cc
砂糖	45g
トマトケチャップ	120cc
粗塩	小さじ1
水溶き片栗粉（片栗粉30g 水30g）	60g

*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>はボールでよく混ぜ合わせて下味をつけ、10分置いて片栗粉をまぶす。

作り方

- 20mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、下ごしらえした豚もも肉を重ならないように並べ、65mmのホテルパン1枚に<材料b>を並べる。それぞれにサラダ油をまわしかけて【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して、豚もも肉の油分を切る。
- 鍋にサラダ油Aを熱してニンニク、長ネギを香りが出るまで炒める。<材料c>を加えて沸騰させ、水溶き片栗粉を入れて固めのあん仕上げる。
- 2の65mmのホテルパンに2の豚もも肉、3を加えてよく混ぜ合わせる。