

チャーシュー

合計加熱調理時間 約 **128**分

[1人分：427kcal/ 食塩相当量：1.6g]

コンビ加熱でじっくりと柔らかく仕上げたチャーシューは、おかずやおつまみにぴったり。



材料 (20人分)

| | |
|---------------------|------|
| 豚バラ肉：かたまり(1本：約500g) | 4本 |
| <材料a> | |
| ショウガ | 40g |
| ニンニク | 2片 |
| 白ネギ：青い部分 | 適量 |
| しょうゆ | 200g |
| 紹興酒 | 100g |
| 水 | 450g |
| 砂糖 | 40g |
| ハチミツ | 60g |
| 白髪ネギ | 適量 |

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

20人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|--------|------|------|------|
| 1 | ホットエアー | — | 9分 | 300℃ |
| 2 | スチーム | — | 180分 | 85℃ |

下ごしらえ

・鍋に<材料a>を入れ沸騰させた後、プラストチャーで冷蔵庫温度まで冷却しておく。

作り方

- 25mmのステンレスホテルパン1枚にアルミホイルと敷き網をのせ、豚バラ肉をのせて【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、プラストチャーで冷蔵庫温度まで冷却する。
- 2の豚肉を1本ずつ真空包装機用の袋に入れ、下ごしらえした<材料a>を4等分にして加え、真空パックする。
- 3を25mmの穴あきホテルパン2枚にのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱終了後、4を真空パックのまま急速冷却し、冷めたらカットして器に盛り、白髪ネギを添える。