

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。