

プルドポーク

合計加熱調理時間 約 **187** 分

[1人分：431kcal／食塩相当量：2.6g]

塊肉も真空低温調理なら、しっとりほろほろの食感に。スパイシーなBBQソースと一緒に好みのアレンジを楽しんで。



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	7分	220℃
2	スチーム	—	180分	90℃

※芯温63℃（芯温設定の加熱時間は素材の大きさなどにより異なります。）

材料（10人分）

豚肩ロース肉：ブロック（1本約500g）	2本
<材料a>	
砂糖	大さじ1
塩	10g
チリパウダー	大さじ1
パプリカパウダー	大さじ1
ブラックペッパー	適量
サラダ油	小さじ2
<材料b>	
ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ハチミツ	小さじ1
おろしニンニク	小さじ1/2
コショウ	少々
ベーグル（横半分に切る）	10個
<材料c>	
フリルレタス	100g
パプリカ（薄切り）	50g
紫タマネギ（薄切り）	50g

※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。

下ごしらえ

- 豚肩ロース肉は、<材料a>をまぶし、冷蔵庫で1日寝かせる。
- <材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に豚肩ロース肉をのせ、サラダ油をまわしかけ【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、真空パックの袋2枚に1を入れ、真空パックする。
- 65mmの穴あきホテルパン2枚に2をのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、真空パックのままプラスチックラーで急速冷却する。
- 4を再加熱し、フォークなどで裂く。
- ベーグルに<材料c>、5をのせ、<材料b>をかける。



調理ポイント

- ◆加熱後の豚肩ロース肉は、温かいうちに裂くとやりやすい。
- ◆ベーグルは、軽くトーストしてもよい。