

ポークチャップ

合計加熱調理時間 約15分

[1人分：410kcal／食塩相当量：2.4g]

柔らかな厚切りポークに、溶かしバター香るケチャップソースをからめて召し上がれ。



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%	10分	200℃
2	コンビ	100%	5分	200℃

材料 (6人分)

豚ロース肉 (1枚：150g)	6枚
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
<材料a>	
タマネギ (薄切り)	240g
しめじ	150g
溶かしバター	45g
<材料b>	
ケチャップ	300g
赤ワイン	90cc
ウスターソース	大さじ1・ 1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ニンニク (みじん切り)	2かけ
水	120cc
<材料c>	
ブロッコリー (小房に分け茹でる)	150g
ジャガイモ：小玉	
水菜 (長さ4cmに切る)	

※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

- 豚ロース肉は包丁の先で筋切りをして、フォークで刺す。
- <材料b> は混ぜ合わせる。
- ジャガイモはよく洗い、皮ごと半分に切り茹でる。

作り方

- 豚ロース肉に軽く塩 (分量外)、こしょう (分量外) を振り、小麦粉を薄くまぶす。
- 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に1を並べ、サラダ油をまわしかける。
別の20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に<材料a>を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 2のホテルパンを取り出し、肉のホテルパン2枚に半量ずつの<材料a><材料b>をのせて、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、混ぜ合わせる。
- 器に盛り、<材料c>を添える。



調理ポイント

◆ 豚肉は肉たたきでたたいて肉の繊維をくずし、形を元通りに整えてもよい。