

ポークソテー

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約20分

[1人分：574kcal／食塩相当量：2.8 g]

タマネギたっぷりのソースで仕上げたポークソテーは、柔らかくジューシーな味わい。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	200℃

材料（8人分）

豚ロース肉（1枚：200g）	8枚
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
ジャガイモ（輪切り）	400g
サラダ油	大さじ2
<材料a>	
おろしたマネギ（水切りする）	150g
おろしニンニク	20g
しょうゆ	100g
酒	70g
みりん	大さじ1・1/2
ハチミツ	大さじ1・1/2
<材料b>	
ニンジン	160g
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
ブロッコリー（茹でる）	80g

※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、フォークで数箇所刺しておく。塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- <材料a>は混ぜ合わせておく。
- ニンジンは細切りし、サッと茹でてからオリーブ油、塩で和える。

作り方

- 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に豚ロース肉を並べ、別の20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にジャガイモを並べる。それぞれにサラダ油を回しかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から15分後、ジャガイモの入ったホテルパンを取り出す。豚肉の入ったホテルパンは一旦取り出し、混ぜ合わせた<材料a>をのせて、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、豚肉の入ったのホテルパンを取り出して器に盛り、2のジャガイモ、<材料b>を添える。



調理ポイント

◆豚ロース肉は肉たたきで繊維をくずし、形を元通りに整えてもよい。