

スチコンレシピ

紅棗焼肉(ナツメ入り豚角煮)



【材料】

- ・豚皮付きバラ肉:200g
- ・ナツメ:30g
- ・プチオニオン:100g
- ・人参:100g
- ・干し椎茸:20g
- ・青梗菜:1本
- ・醤油:230g
- ・砂糖:120g
- ・水:100cc

ポイント

- 煮くずれがなく、焦げる心配がありません。
- 合せ調味料を混ぜ合わせることで味のブレが少なくなります。

作り方	
1	皮付きバラ肉は30分ほど茹で野菜とともに適当な大きさに切り分ける。
2	調味料は一度沸騰させておき、ナツメは水にもどしておく。
3	肉をバットに並べ、調味料の半量とナツメを混ぜ込み、コンビモード120℃で120分間加熱し、時々上下たれを混ぜ合わせる。
4	野菜をバットに並べ、残りの調味料を混ぜ込み、コンビモード95℃で20分間加熱する。
5	下茹でをした青梗菜を器に敷き、肉と野菜を盛り付け、両方のたれを合せ、トロミをつけ、上から回しかける。