

ブルドポーク



合計加熱時間 160分



★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

1人分				
エネルギー	/	kcal	たんぱく質	g
脂質	/	g	炭水化物	g
食塩相当量	/	g	原価	円

材料

・豚肩ロース	1kg	・醤油	小1
・チリパウダー	大1	・タマネギ(みじん切り)	1/2個
・パプリカパウダー	小2	・砂糖	小2
・ブラックペッパー	適量	・水	大3
・砂糖	大1	・にんにく	一片
・トマトケチャップ	大3	・	
・ソース	大2	・	

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10	250
2	コンビ	100%	150	150

下準備

- ・チリパウダー～砂糖は合わせておく
- ・トマトケチャップ～にんにくを合わせてBBQソースを作っておく

作り方

- 1 塊肉を分割しチリパウダー～砂糖を染み込ませ下味をつける
- 2 20mmホテルパンに1をのせ【設定1】で予熱後、加熱する
- 3 加熱終了後、スチコンから取り出し65mmの深いホテルパンに塊肉とBBQソースと水を加える、蓋をして【設定2】に予熱後、加熱する
- 4 加熱終了後、スチコンから取り出しフォークでほぐす

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

***ポイント**
・アメリカ発祥の料理です！

