

ブルドポーク風スパイス煮込み



Cook Everio

合計加熱時間 125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～ 1/3ホテルパン(65mm)1枚分

・ 豚肩ロース(ブロック)	500g	・ トマトピューレ	200g
・ 上白糖	15g	・ ウスターソース	15g
・ チリパウダー	15g	・ 上白糖	10g
・ パプリカパウダー	10g	・ 醤油	5g
・ ブラックペッパー	適量	・ 水	200ml
・ 玉ねぎ	50g	・	
・ にんにく(すりおろし)	10g	・	

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	5分	220℃	標準
2	コンビ	100%	120分	150℃	標準

作り方

- 1 豚肩ロース(ブロック)を3等分にする
- 2 ホテルパンに1を入れ、上白糖～ブラックペッパーを揉み込み下味をつける
- 3 【設定1】で加熱する
- 4 加熱終了後、玉ねぎ～水を加え、クッキングペーパーで落とし蓋をし、さらに上から蓋をする
- 5 【設定2】で加熱する
- 6 加熱終了後、豚肩ロース肉をほぐしながら調味料を絡ませる

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

長時間煮込むため、多少水分の蒸発があります
クッキングペーパーで落とし蓋をし、さらに上から蓋をすることで
表面の焦げ付きを防ぎ、水分の蒸発を抑えることができます

