

## 酢豚

合計加熱調理時間 約12分

[1人分：127kcal／食塩相当量：1.1g]

揚げずに作る、ヘルシー酢豚。



## 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%	12分	230℃

## 材料 (8人分)

## &lt;材料a&gt;

豚もも肉 (一口大に切る)	667g
しょうゆ	大さじ2
紹興酒	大さじ1・ 1/3
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	13g

## &lt;材料b&gt;

赤パプリカ (種を取って乱切り)	100g
黄パプリカ (種を取って乱切り)	100g
タマネギ (大きめのくし切り)	1・1/3個
ニンジン (小さめの乱切り)	133g
干しいたけ (水で戻してそぎ切り)	3枚
生パインナッブル (乱切り)	100g
サラダ油A	13g
サラダ油B	小さじ2/3
ニンニク (みじん切り)	13g
長ネギ (みじん切り)	33g

## &lt;材料c&gt;

中華スープ	200cc
しょうゆ	大さじ2
米酢	40cc
砂糖	30g
トマトケチャップ	80cc
粗塩	小さじ2/3
水溶性片栗粉 (片栗粉20g 水20g)	40g

\*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

・&lt;材料a&gt;はボールでよく混ぜ合わせて下味をつけ、10分置いて片栗粉をまぶす。

## 作り方

- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に、下ごしらえした豚もも肉を重ならないように並べ、65mmのホテルパン1枚に<材料b>を並べる。それぞれにサラダ油をまわしかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、豚もも肉の油分を切る。
- 鍋にサラダ油Aを熱してニンニク、長ネギを香りが出るまで炒める。<材料c>を加えて沸騰させ、水溶性片栗粉を入れて固めのあんに仕上げる。
- 2の65mmのホテルパンに2の豚もも肉、3を加えてよく混ぜ合わせる。