



## 簡単自家製焼き豚



調理時間  
30分

カロリー  
379kcal

塩分  
2.4g

※カロリー・塩分は1人分です。

### 材料(4人分)

豚肩ロース肉(塊) 500g

### 下準備

#### 【A】

しょうゆ	35cc
砂糖	50g
酒	大さじ1
塩	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
白練りゴマ	小さじ1
甜麵醬 (テンメンジャン)	小さじ1
五香粉 (ウーシャンフェン)	少々
生姜 (すりおろしたもの)	5g

### 作り方

1. 豚肉はフォークで所々穴をあけて、タコ糸で縛って形をととのえる。【A】を合わせビニール袋に入れて、40分以上漬け込む。
2. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、クッキングシートを敷いた上に漬け汁から取り出した豚肉を入れて転がしながら焼く。残った漬け汁は捨てずに取っておく。
3. 豚肉の表面に焼き目がついてきたらフタをして弱火で20分間蒸し焼きにする。火を止めてそのまま余熱で火を通す。
4. 残しておいた漬け汁は煮詰めてタレにする。
5. 焼き豚はタコ糸を取り、食べやすい大きさに切って器に盛り、(4)のタレを添える。