



Recipe 31日発酵レシピ

味噌焼き豚

Ingredients 材料

豚バラブロック肉 500g

→焼き豚たまごめし

(A)

味噌 大さじ3

醤油麹 大さじ1

酒 大さじ1

にんにくすりおろし 大さじ1

しょうがすりおろし 大さじ1

(たれ)

醤油 大さじ3

みりん 大さじ2

甘酒 大さじ2

○鍋に入れて3分ほど煮る。

ごはん焼き豚をのせ、
目玉焼きをのせてたれをかける。

Directions 作り方

- ① Aの材料を合わせて、豚肉全体に塗ってポリ袋などに入れて一晩ねかせる。
- ② 蒸し器で30分蒸す。※
- ③ 蒸し終わったら冷まして好みの大きさに切る。お好みでタレを絡める（かける）。

※オーブン、蒸し器どちらでもお作りいただけます。

▼オーブンバージョン

180℃に予熱したオーブンで40～45分様子を見ながら焼く。

※途中表面が焦げてきたらアルミホイルをかぶせる。（残り15分目安）

⇒焼けたらアルミホイルで包んで10分ほどねかせる。

▼蒸しバージョン

豚肉をクッキングシート（穴はあけない）かお皿の上ののせて蒸し器で30分蒸す。

⇒蒸し終わったら冷まして好みの大きさに切る。お好みでタレを絡める（かける）。

Kitchen Studio

tabemonosashi