

焼き豚

にく

材料

20人分

豚ももブロック	500g	4本
長ネギ	80g	
生姜	2片	
A	醤油	200cc
	料理酒	80cc
	砂糖	80g
	塩	2g



作り方

ホテルパン 25mm・アミ

1. Aを混ぜ合わせ、長ネギと生姜を加え煮詰める。
2. 豚ももはたこ糸で縛り、冷めた1.に1時間以上漬けておく。(真空パックにすれば短時間で浸透する)
3. 2.をアミに並べ、**ホットエアー120℃(10分)→150℃(20分)→180℃(15分)→200℃(5分)**。途中、数回、つけ汁をハケで塗る。(※写真1)

栄養量

1人分

熱量	211kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	10.2g
炭水化物	5.8g
塩分	1.4g