

酢豚



調理モード

スチーム/100°C/10分
 ホットエア-/220°C/4分
 コンビ/50/150°C/20分



食育ヒント

酢豚の起源は中国料理の古老肉といわれています。古老は「古い」・「甘酢餡かけ」という意味。まさに甘酢餡かけの肉＝酢豚ですね。パイナップルを入れるのは、当時上海でヨーロッパの要人をもてなす際、高級感を出すために入れたのが始まりです。実は、肉を軟らかく、消化しやすくする効果もあるんです。



栄養価[1人分]

エネルギー
211kcal

タンパク質
11.7g

脂質
8.7g

炭水化物
18.7g

食塩相当量
1.5g

備品: 1/1 65mmホテルパン
 1/1 25mmホテルパン
 穴あきホテルパン
 クッキングシート

材料

| 材料 | 1人分 | 15人分 |
|-----------|------|-------|
| 豚もも(一口大) | 60g | 900g |
| A 醤油 | 2g | 30g |
| おろししょうが | 1g | 15g |
| 片栗粉【豚肉用】 | 1.5g | 22.5g |
| 油【豚肉用】 | 1g | 15g |
| 玉ねぎ(乱切り) | 40g | 600g |
| 人参(乱切り) | 20g | 300g |
| 筍水煮(乱切り) | 20g | 300g |
| ピーマン(乱切り) | 10g | 150g |
| 干椎茸(乱切り) | 2.5g | 37.5g |
| 油【野菜用】 | 2g | 30g |
| 片栗粉【野菜用】 | 1.5g | 22.5g |
| ケチャップ | 8g | 120g |
| 砂糖 | 5g | 75g |
| 醤油 | 5g | 75g |
| B 酢 | 8g | 120g |
| 酒 | 5g | 75g |
| 水 | 5g | 75g |
| 片栗粉 | 0.5g | 7.5g |

作り方

- 準備 豚肉をAに漬け込んでおく
 Bの調味料を混ぜ合わせておく
 干し椎茸は水でもどしておく
- ①人参と筍を穴あきホテルパンに入れ、予熱したスチコンで加熱する。
 【スチーム/100°C/10分】
 - ②漬け込んでおいた豚肉に片栗粉をまぶし、油を絡めてクッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する。(揚げ焼き)
 【ホットエア-/220°C/6分】
 - ③野菜に油を絡め、片栗粉をまぶす。
 - ④65mmホテルパンに②豚肉と③野菜を入れ、Bと混ぜ合わせる。
 - ⑤予熱したスチコンで加熱し、加熱後よく混ぜ合わせる。
 【コンビ/50/150°C/20分】

ワンポイント

・豚肉の唐揚げもスチコンで揚げ焼きすることで、油の使用量や廃油量も減らせて、調理後の清掃も簡単です。

※15人分=1/1ホテルパン1枚分