



炊飯器で作る 豚もも肉のチャーシュー



材料(6人分)

- 豚もも肉網掛ブロック…2個(300g×2)
- A [● 砂糖…30g
● 水…大さじ1]
- B [● 水…大さじ1
● しょうゆ…大さじ1
● 八角…2個 ● 水…100cc]

栄養量

・エネルギー…169kcal	・脂質…6.0g	・鉄分…0.8mg	・食物繊維…0g
・たんぱく質…21.7g	・炭水化物…5.5g	・ビタミンB1…0.94mg	・食塩相当量…0.5g



① ④(砂糖30g、水大さじ1)を小さい鍋に入れ、弱めの中火にかけてキャラメルにします。途中で鍋の中をかきまわすと砂糖が再結晶してしまうので中をいじらないで下さい。砂糖が溶け透明なシロップになり、しばらくすると周りから色付いてきます。こんがり焼いた食パンのトーストぐらいの色になったら火を消し⑥の水を入れます。色付いたキャラメルに水をかけると飛びはねて危険なので鍋を向うに傾け、キャラメルを向う側に寄せ、手前から水を入れて下さい。水がなじんだら、しょうゆ大さじ1を入れ、よく混ぜてキャラメルを溶かして下さい。



② 豚もも肉、八角をビニール袋に入れ、①のキャラメルしょうゆを加えます。



③ ②の袋ごと水をためたボウルなどに沈めると空気が抜けて肉とタレが密着します(袋の中に水が入らないよう注意して下さい)。このまま冷蔵庫に一晩おきます。



④ 炊飯器の内釜に③の肉を袋から出してタレごと入れ水100cc加え、炊き込みご飯モードでスイッチを入れます。



⑤ スイッチが上がったら取り出し、スライスして召し上がして下さい。きゅうりの塩もみをごま油で和えたものなどよく合います。
〈オーブンで焼く場合〉180℃で30分程度