

はちみつチャーシュー

**調理時間**

60分

カロリー

279kcal

材料

(4人分)

| | |
|-------------|-------|
| 豚肩ロース(塊) | 500g |
| ネギ | 1本 |
| きゅうり | 適宜 |
| (A) | |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 醤油 | 100ml |
| はちみつ | 50ml |
| 酒 | 50ml |
| 水 | 100ml |
| ニンニク(みじん切り) | 1片分 |
| 生姜(みじん切り) | 1片分 |

作り方

- 1 豚肩ロースはたこ糸でしばる。ネギは3cmの長さに切っておく。
- 2 Aを混ぜ合わせておく。
- 3 ダッチオーブンに(1)を入れ、(2)を加えて蓋をし、グリルに入れる。
- 4 オープンモードを選択し、タイマーを25分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で20分余熱する。
- 5 豚肉を取り出す。煮汁は小鍋に移し、火にかけて煮詰め、つけダレをつくる。
- 6 適当な厚さに切って皿に盛り、細切りにしたきゅうりを添える。

ほんのりとした甘みが、ごはんにとぴったり合うおかずです。