

塩麴チャーシュー



調理時間

約45分

カロリー

604kcal

材料

(4人分)

豚バラ肉（塊）

600g

塩麴

大さじ6

作り方

- 1 豚バラ肉をフォークでまんべんなく刺す。保存袋に塩麴と豚バラ肉を入れてもみ、冷蔵庫で一晩漬けておく。
- 2 焼く前に(1)を冷蔵庫から出し、常温に戻しておく。
- 3 ココットダッチオーブンにオーブン内網をセットして(1)を入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココットダッチオーブン」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15分余熱する。

おつまみにもなるうれしい一品。塩麴が素材の旨みを引き出します。