

ソフトベーコン

**調理時間**

約30分

カロリー

161kcal

材料

(2人分)

豚バラ肉(塊)	250g
塩	小さじ2
黒コショウ	小さじ1
スモークチップ	約9g

作り方

- 1 豚バラ肉は厚さ1cmに切って塩、黒コショウをすり込み、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間おく。
- 2 表面に残った塩を流水でさっと洗い、水気をしっかり拭き取る。
- 3 ダッチオーブンの底にアルミホイルを敷き、スモークチップをのせる。
- 4 ダッチオーブンをコンロにのせて蓋をはずし、あぶり高温炒めスイッチを押して中火に約4分かける。
- 5 煙が出たらダッチオーブンにオーブン内網をセットし、(2)の肉を重ならないように並べ、蓋をしてグリルに入れる。
- 6 オーブンモードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。
- 7 バットなどに取り出し、2～3時間ほどおいて、香りを落ち着かせる。

お家で手軽につくれるスモークメニューです。