

おいしくキッチン

令和7年2月28日放送

炊飯器で簡単！パーティー料理

スパイシー ポーク



… 材 料(4人分)…

豚ヒレブロック肉…500g

塩こうじ……………50g

一味唐辛子………小さじ1/2

黒コショウ………小さじ1/2

★ クミンパウダー…小さじ2/3

ナツメグパウダー…小さじ2/3

おろしにんにく…小さじ1

はちみつ……………大さじ1

オリーブオイル…大さじ1

じゃがいも……………200g

にんじん……………160g

たまねぎ……………160g

エリンギ……………100g

セロリ(茎)……………100g

◆ ケチャップ……………大さじ3

ソース……………大さじ1

しょうゆ……………小さじ1

はちみつ……………大さじ1

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① クッキングペーパーで豚肉の水分をふき取って2センチ程度の厚さで削ぎ切りにする。
- ② ビニール袋に豚肉と★の調味料を入れ、よく揉みこんだら冷蔵庫で1時間ほど漬けておく。
- ③ じゃがいも、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形切り、エリンギは縦十字に四つ切り、セロリは斜め切りにする。
※葉は炊飯器に入る程度にちぎっておく
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、②の豚肉を焼いて表面に焼き色をつける。
※表面を焼くだけで 中まで火を通さない
- ⑤ ④を汁ごと炊飯器に入れ、◆を混ぜ合わせて肉にかける。その上から切った野菜を加え、最後にセロリの葉をのせて炊飯をして完成！



塩こうじが肉のたんぱく質を分解し、ホロホロと柔らかい食感に仕上がります！またこうじの酵素によって旨味もぐんとアップ！

間もなくお祝いごとの多い時期を迎えます。仕込みをしておきだけで、炊飯器で簡単豪華なパーティー料理が作れますよ！！

1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
167	15.7	4.2	1.5	202