



はちみつのやさしい甘さ  
はちみつチャーシュー

子どもも喜ぶ、ごはんにピッタリのおかずです！

材料(4人分) 調理時間60分(加熱25分、余熱20分)  
カロリー-1人分299kcal

豚肩ロース(塊)・・・500g  
木杓・・・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。木杓は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 [オーブンモード]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。