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。

ほんのりとした甘みが、ごはんにぴったり合うおかずです。