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。