煮豚



調理時間　70分（漬け込む時間除く）
カロリー　644kcal

材料	(4人分)
豚ばら肉塊	600g
塩・こしょう	各少々
しょうが	1片
にんにく	1片
ねぎ	1/2本
(A)	
しょうゆ	100ml
酒	100ml
みりん	100ml
砂糖	60g
もやし	1パック
パクチー	適宜

作り方

1. 豚ばら肉塊は半分に切り、塩・こしょうをしておく。しょうがとにんにくは薄切り、ねぎはぶつ切りにしておく。
2. 保存袋に(A)と(1)を入れて2～3時間漬け込む。
3. ココットダッチオーブンに(2)を漬け汁ごと入れ、蓋をしてグリルに入れる。
4. 「ココットダッチオーブン」モードを選択し、タイマーを20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。（時間があれば上下返して煮汁に漬け込む）
5. 煮汁を鍋に移し、煮詰めてタレをつくる。
6. もやしはゆでておく。
7. 器にもやしと(4)をスライスして盛り、タレをかけ、パクチーを添える。

簡単なのに、しっかりと味がしみ込みます。おつまみにも。