

漬けて焼くだけ！
超簡単！



ローストポーク

材料（2人分）

豚肩ロース塊肉 300g

*塩 4.5g（豚肉の1.5%）

*きび砂糖 3g（豚肉の1%）

*米酢 小さじ1

オリーブオイル 適宜

お好みで・・・

和からし 適宜

生姜醤油 適宜

わさび 適宜

作り方

- ① 豚肉は、キッチンペーパーで水分を拭き取り、*の調味料をお肉全体にすり込み、ラップで包み、冷蔵庫で1時間漬ける。
- ② ①の肉は焼く30分前に冷蔵庫から出しておく。オーブンを120度に予熱する。クッキングシートを敷いた天板の上に乗せて、オリーブオイルをお肉全体にハケで塗り、盛り付けた時に上にしたい面を上にして置く。
- ③ 120度に温めたオーブンで40分から50分焼く。（お肉の分量が100g増えたら10分ずつ焼き時間を増やす。）金串を中心に刺して温かくなっているか、中心温度が68～70度になっていれば焼き上がり。
- ④ アルミホイルで2重に包み、温かい場所に30～40分おき、余熱でじっくり火を通す。
- ⑤ 薄くスライスして盛り付ける。生姜醤油、和からし、わさびなどお好みのものと一緒に。

