

豚肩ロースのオーブン焼き

低温でじっくり焼く事でお肉がしっとり仕上がります！



材料（4人前）

<input type="checkbox"/> 豚肩ロースブロック	500g
<input type="checkbox"/> にんにく	1片
<input type="checkbox"/> A 醤油	1/4カップ
<input type="checkbox"/> A 砂糖	1/4カップ
<input type="checkbox"/> A 酒	大さじ1

作り方

調理時間： 数時間

- ① にんにくを包丁の背でつぶし、ビニール袋にブロック肉、にんにく、Aの調味料をビニール袋に入れ、1~2時間程冷蔵庫で漬け込む
- ② 焼く30分程前から冷蔵庫から取り出す。（漬け汁は取っておく）
- ③ 120°Cに予熱したオーブンで1時間ほど焼く。途中30分過ぎたら肉の上下を一度返す。
- ④ オーブンからお肉を出したらアルミホイルで包み、オーブンの中で30分程入れておく。竹串を刺して透明な肉汁ではなく濁った肉汁が出た場合は再度120°Cで15分程追加で焼き様子を見る。
- ⑤ 残しておいた漬け汁を小鍋に入れとろみが出るまで軽く煮詰めてソースを作る
- ⑥ お肉をオーブンから取り出し好みの厚さにスライスする。お好みでソースをかけて食べる