

すずめ食堂 山森千佳先生

Miele スチームクッカー（スチーム機能）によるレシピ

ポッサム風アジアごはん

材料

（2人分）：かんたん！蒸し豚

- ・豚肩ロースかたまり肉・・・約400g
- ・しお、こしょう・・・少々

（味噌だれ）※作りやすい分量

- ・みそ・・・大さじ1
- ・ネギみじん切り・・・大さじ1
- ・酢
- ・砂糖
- ・コチュジャン
- ・白すりごま・・・各小さじ1
- ・ごま油・・・少々

（醤油だれ）※作りやすい分量

- ・醤油・・・大さじ3
- ・マスタード・・・大さじ2

作り方

下準備：お肉全体に軽くしお、こしょうしておく。

- ① お肉を穴なし容器に入れ、Miele スチームクッカー（スチームオープン・スチーム機能）85℃で60分セットする。
- ② タレをそれぞれあわせておきます。
- ③ ①のお肉を薄くスライスして盛り付けます。
お好みのタレをつけていただきます。
レタス、キャベツなど葉野菜と一緒に♪

※ 韓国のゆで豚（ポッサム）を低温スチームでしっとり蒸し、アレンジしました。
作り置きしてこれからの夏の冷たい麺のトッピングなどにも使えます。



.....suzume shokudo2019.06

蒸し豚と一緒にどうぞ～♪

野菜と切干大根の中華スープ

(2人分)

- ・ にんじん . . . 1/4 本
- ・ 青梗菜 . . . 1/2 株
- ・ 春雨 . . . 10 g
- ・ 切干大根 . . . 10 g
- ・ しいたけ . . . 2 個
- A : 水 . . . 500m l
- A : 鶏がらスープの素 . . 小さじ 2
- A : オイスターソース . . 小さじ 1
- A : 醤油 . . 小さじ 1
- A : しお、こしょう、ごま油、ごま . . 適量

作り方

- ① 野菜を切る . .
にんじん、青梗菜、シイタケは大きさを揃え食べやすい大きさに切る。
 - ② 切干大根は乾物のまま食べやすい大きさに切り、さっと水洗いしておく。
 - ③ 春雨も乾物のまま、食べやすくカットしておく。
 - ④ ①の野菜、②③の乾物、Aの調味料すべて容器（穴なし容器 DGG7）又は耐熱容器(お鍋)に入れる。
 - ⑤ Miele スチームクッカー（スチームオーブン・スチーム機能）100℃で12分 出来上がり。
- ※ お好みで塩、こしょう、ごま油など味を整えてください。
そのままでも美味しいです。切干大根からもお出しが出て優しいお味です。