

## ポークチャップ

### 材料（10人分）

豚ロース肉（1枚100g）	10枚	
塩	3g	
コショウ	適量	
りんご（缶）	250g	
パイナップル（缶）	150g	
ケチャップ	} A	100g
濃口醤油		50cc
水		50cc
粉末コンソメ		5g



※1/1ホテルパン1枚：14人分



### <作業手順>

1. りんご、パイナップルはミキサーにかける。
2. 1とAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。
3. 肉は筋をカットし、塩、コショウして焼き網に並べる。
4. 予熱したスチコンで3を加熱する。
5. 加熱後、65mmホテルパンに2と4を入れ、オーブンシートなどで落とし蓋をし、再度加熱する。

### <調理データの目安>

（手順4の加熱）

■熱風モード

■230℃・5分

（手順5の加熱）

■コンビモード

■130℃・20分

■蒸気量100%

### <メモ>

.....

.....

.....

### <栄養成分>

エネルギー	342kcal
タンパク質	19.1g
脂質	22.7g
塩分	1.8g



# マルゼン