

グルテンフリーで、柔らかい煮豚（チャーシュー）と煮卵の簡単な作り方



🕒 調理時間：60分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：384kcal 🧂 塩分：1.1g

GF RAMEN LAB グルテンフリー醤油ラーメンのトッピングにおすすめの、グルテンフリーの煮豚と煮卵の作り方です。
ラーメンと合わせてもしつこくならないようにするため、あっさりとした味に仕上げました。

GF RAMEN LABについて詳しくはこちら

使用商品

その他



材料 4人前

豚肩ロースの塊：250～300g
（または豚ばら肉ブロック）
卵：4個
■調味料
米醤油：大さじ4（72g）

みりん：大さじ2（36g）
酒：大さじ1（15g）
米酢：小さじ2（10g）

作り方

- （1）
【煮卵のつくり方】
沸騰したお湯に卵をそっと入れて7分間ゆでる。
ゆでた直後、氷水で冷やし、殻を剥く。
- （2）
別の小鍋に調味料を入れてひと煮立ちさせ、火を止める。
袋に の卵と調味料を入れ、空気を抜いて口をしぼり、1時間ほどつけ込んだら完成。
- （3）
【煮豚の作り方】
小鍋に豚ばら肉・肉が完全に被る量の水を入れ、火をつける。【弱火～中火】
沸騰したら【弱火】にし、ふたをして約30分煮る。
- （4）
卵を漬けた同じ袋に のゆで豚肉も一緒に入れ、約30分漬け込む。
- （5）
●レシピ：グルテンフリー醤油ラーメンの作り方