ケンミン食品
株式会社

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】
①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)
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。
③袋に①の卵と調味料を入れ、空気を抜いて口をしばり、1時間ほどつけ込んだら完成。

(3)
【煮豚の作り方】
①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)
②卵を漬け込んだ同じ袋に②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

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.