

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し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)
卵を漬けた袋に のゆで豚肉も一緒に入れ、約30分漬けてむ。
- (5)
レシピ：グルテンフリー醤油ラーメンの作り方