

炊飯器でホロホロ～♪

ほったらかし チャーシュー

180分

1人分
522
kcal

DELISH
KITCHEN

炊飯器でホロホロ～♪

ほったらかしチャーシュー

180分

1人分
522
kcal



材料 (4人分)

豚肩ロース肉 (ブロック)	500g
半熟卵	4個

☆調味料

酒	50cc
みりん	50cc
砂糖	小さじ4
しょうゆ	100cc
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
ねぎ(青い部分)	1本分
水	200cc

- 1 豚肉はフォークで刺し、柔らかくする。
- 2 フライパンを熱し、強火で肉を全面焼き色がつくまで焼く。
- 3 炊飯器の内釜に☆を入れて混ぜ、豚肉を入れて通常炊飯する。
- 4 豚肉が炊き上がったら裏返し、煮汁をおたま一杯分(約100cc)取り、保温で2時間置く。
保温しておくことで柔らかくなります♪
- 5 保存袋に煮汁、半熟卵を入れて空気を抜き、冷蔵庫で2時間置く。
【半熟卵の作り方】鍋に湯を沸かし、卵を入れて6分茹で、茹で上がったらずぐに氷水につけ、殻を剥く。
- 6 豚肉は食べやすい大きさに切り、器に盛る。