



IH
カンテンレシピ
Taste of SEASON

漬け込んで味をつければ、IHのグリルに任せて焼くだけで、
簡単チャーシューの出来上がり！

じっくり漬け込み 本格チャーシュー丼

必要時間

45分

※漬け込む時間を除く



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
899 kcal	42.1g	3.4g	39.7g	84.0g	3.6g

作り方を動画で
check



材料（2人分）

ごはん 400g

豚肩ロース肉 400g

塩、こしょう 適量

タコ糸 適量

つけ汁
しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ5
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ2
オイスターソース 大さじ1
皮付き生姜の薄切り 10g
白葱の葉 1本分
にんにく 1片

卵 2個

茹で湯用
塩 適量
酢 適量

練りからし 適量

白髪ねぎ 適量

糸唐辛子 適量

セルフイーユ 適量



上が焦げてきたらアルミホイルをかけてください。
IHグリルは安定した火力で、味付き肉も焦がさずじっくり焼き上げます。

作り方

- 1 豚肩ロースは、フォークで数か所刺しておきます。
- 2 皮付き生姜、白葱の葉、にんにくは包丁の腹でたたいてつぶしておきます。
- 3 つけ汁の調味料を合わせて、チャック付き保存袋に入れ、①②を漬け込み、冷蔵庫で6時間（一晩でもよい）漬けます。
- 4 つけ汁を切り、タコ糸を巻いて形を整えて、グリルに入れて200℃で30分焼き上げます。 **IH POINT 01**
- 5 鍋に湯を沸かし、塩、酢を加えます。卵を6分茹で上げ、冷やして殻をむきます。 **IH POINT 02**
- 6 ④のつけ汁を鍋に入れてひと煮立させて冷まし、チャック付き保存袋に入れ④、⑤を入れて空気を抜き、しばらく置きます。
- 7 つけ汁から取り出し、卵は半割、チャーシューは薄切りにします。
- 8 ごはんを器に盛り付け、卵とチャーシューをのせて、つけ汁をスプーン2杯ずつかけて練りからし、白髪ねぎ、糸唐辛子、セルフイーユを添えます。
※チャーシューが残ればラーメンやチャーハンに加えてください。

IH POINT 01

IH POINT 02



IHのタイマーをつけておけば半熟卵も簡単、固めの卵が好きな方はタイマーを1～2分長めにしてください。