

低温調理器でチャーシューあっさりお夜食らーめん！ ほったらかし料理
アスリートにもおすすめ、鶏ささみで高たんぱくでやわらかくジューシー！

鶏ささみでチャーシューらーめん

◇材料◇

- 生地
 - 鶏ささみ 5本（350g）
 - 酒 40g（大さじ2と2/3）
 - しょうゆ 40g（大さじ2と小さじ2/3）
 - みりん 40g（大さじ2と小さじ2/3）
 - 砂糖 8g（大さじ1弱）
 - おろし生姜 小さじ1
 - おろしにんにく 小さじ1

◇作り方◇

- チャーシュー
 1. ジップロック（真空パック）に鶏ささみと調味料を入れ、30分ほど漬け込む。
 2. 低温調理器を60℃ 60分にセットし、湯煎に入れる、
 3. 60分後にジップロックから鶏ささみを取り出し、そぎ切りにする。
 4. 漬け汁をつけていただく。

*ラーメンにする場合は、少しタレに漬け込んでおいてもよい。
- ラーメン
 5. ラーメンの麺を茹でる。
 6. 好みの汁を作る。
 7. 汁に麺を入れ、もやしやねぎをトッピングする。
 8. チャーシューを乗せて出来上がり！

◇チャーシュー◇

チャーシューと言えば、豚肉で作ることが多いですが、豚肉で作ると時間がかかります。
鶏ささみで作ると、半分以下の時間で、ジューシーでぷるぷるの食感のチャーシューが
出来上がります！！ セットすれば、ほとんどほったらかし料理です！
しかも、鶏ささみは良質の高たんぱくで、とてもヘルシーなので、ラーメンに入れても
あっさり、とまりません！！ アスリートの方にもおススメです！

◇ジップロックで調味料とともに低温調理器へ



◆ぷるっぷるのやわらかチャーシュー



◇削ぎ切りでやわらかくてジューシーなチャーシュー



◆チャーシューラーメン、とまらない!!!

