

鶏むねチャーシュー



材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏むね肉	300g		
正田なましょうゆ柔	30g		
水	60ml		

作り方

料理特徴

正田なましょうゆ柔で漬込むことで、パサつきがちな鶏むね肉も柔らかくしっとり仕上がります。

- ①鶏むね肉は肉の厚みを均等にする。
- ②真空タンブラーに①・正田なましょうゆ柔・水を入れ、タンブリングをかける。(時間は20分、真空の強さは60cmHg)
- ③冷蔵庫で4時間漬込みをする。
- ④クッキングシートを敷いた鉄板に③を乗せ、スチコンで加熱する。(オーブン、180℃、15分)
- ⑤食べやすい厚さに切り出来上がり。