

# しっとりやわらか鶏ハム

2020年度作成



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 246 kcal

たんぱく質 20.0 g

塩分 1.5 g

## 材料 (2人分)

- ・鶏むね肉 1枚
- A { 味噌 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- B { マヨネーズ 大さじ1
- 白すりごま 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/3

## 添え野菜

- ・きゅうり 1本
- ・ミニトマト 4個
- ・ポリ袋 1枚

## 作り方

- ① 耐熱性のポリ袋に、鶏むね肉・Aを入れ空気を抜き、よくなじませる。  
(冷蔵庫で半日程おく)
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、①を入れ、再沸騰したら20分弱火で保温する。
- ③ 鍋から取り出し、ポリ袋を外し、薄切りにする。器に盛り付け、Bと野菜を添える。

## コツ・ポイント

- ・鶏むね肉を簡単に調理、しっとり柔らかく仕上がります。  
バンバンジー、チャーハンなど他の料理にも応用できます。  
下味の調味料は季節の魚に使って味噌漬けにしてもおいしくいただけます。

