



鶏ハム



材料・下準備(3人分)

鶏むね肉 …………… 1枚(皮なし250g)
:棒状に3等分に切る
(1本80g目安)

作り方

- 1 鶏むね肉を1本ずつラップで、二重に包む。
(キャンディー状にきっちりと包む。)
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、①の肉を入れて、
沸騰した状態で5分ゆでる。
- 3 火をとめて蓋をして、10分保温したら鍋から取り出し、
粗熱をとってから、食べやすい大きさに切る。

Point

簡単手作りハムです。
調味料は使いません。
そのまま主菜でも、
料理のちょい足しにも
活用できます。



【 アレンジ例 】

- ▶ サラダ
- ▶ サンドイッチの具



【 鶏ハムに合うソース 】 HP「食育ガイド」

- ▶ 『野菜料理レシピ集』 すりおろし野菜ドレッシング
- ▶ 『かみかみレシピ集』 野菜のごまだれ

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
88kcal	16.0g	0.1g	3mg	0μg



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう!