

鶏ハム



簡単手作り鶏ハムです。
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。

1人分（1/3量）

エネルギー 93kcal

たんぱく質 18.6g

食塩相当量 0.1g



●材 料●（3人分）

鶏むね肉 1枚(250g)・・・皮をとり、棒状に3等分に切る
(1本80g目安)



●作 り 方●

- ① 鶏むね肉を1つずつラップで、二重に包む。
(キャンディ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 火をとめふたをして、10分保温する。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。



【アレンジ例】

- ▶ サラダ
- ▶ サンドイッチの具



【鶏ハムにあうソース】

～食育ガイドのレシピからご紹介～

- ▶ 「成人向きレシピ」さけのねぎソースかけ
- ▶ 「野菜レシピ」すりおろし野菜ドレッシング
- ▶ 「かみかみレシピ」野菜のごまだれ