

# 鶏ハム

## ～ハニーマスタードソース～



クリスマス・正月  
筋肉痛緩和



エネルギー：484kcal タンパク質：52.7g 脂質：9.8g  
炭水化物：44.4g 食物繊維：0.1g 食塩相当量：6.9g (全量)

### ＜材料＞

鶏むね肉……1枚  
塩こうじ……大さじ2  
岩塩………少々

【ソース】  
はちみつ…………大さじ1  
マスタード………大さじ2  
ウスターソース…大さじ1  
黒コショウ………少々

### ＜作り方＞

- ①鍋にたっぷり水をいれて沸騰させておく。
- ②鶏肉は皮を取り除き、フォークで鶏むね肉の数か所を刺しておく。
- ③塩こうじを肉に揉みこみ、棒状に肉を丸めてラップで包む。さらにラップでキャンディー包みにして、両端を輪ゴムで止める。
- ④沸騰したお湯に③を入れて、再沸騰したら弱火で3分茹である。火を止めて、蓋をして湯が冷めるまで放置する。
- ⑤冷めたらラップを取り除き、好みの厚さに切り分ける。
- ⑥岩塩を肉に振りかける。  
ソース材料を全て混ぜ、肉にかけて出来上がり。