

鶏ハム

～ハニーマスタードソース～

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。

クリスマス・正月
筋肉痛緩和

