

牛乳塩麴鶏ハム・
ミルクワサビソース添え

ミルク塩麴漬けで減塩＆しっとり

※1人分

エネルギー
118kcalたんぱく質
16.1gカルシウム
26mg塩分
0.6g牛乳量
20ml材料
(4人分)

<牛乳塩麴鶏ハム>

鶏むね肉 1枚 (皮付き総重量約350g)
塩麴 大さじ1と1/2
牛乳 大さじ3

<ミルクワサビソース>

わさび 小さじ1
牛乳 大さじ2
オリーブ油 小さじ1
お好みの野菜 適量

作り方

- 鶏肉は皮をとり、表面の水分をふき、包丁の先で全体に、両面、切り込みを入れる。身の厚い部分は、特にしっかり切り込みを入れておく。
- 湯せんにかけられるポリ袋に入れ、塩麴を全体に揉み込む。牛乳を加え、漬け込む。
※できれば、一晩漬けた方が美味しく仕上がります。
- 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら、漬け込んでおいた鶏肉をいれる。再度沸騰したら蓋をし、火を止める。できるだけ温度が下がらないように、タオル等をかけ、30分放置する。肉の一番厚い部分に弾力があればできあがり。
- そのまま漬け汁に漬けた状態で粗熱がとれたら冷蔵庫で冷ます。
- ソースの材料はすべて合わせる。
- お皿に食べやすい大きさに切った鶏ハムを盛り、ソースとお好みの野菜を添える。



おいしく作るポイント

- キッチンポリパックM特厚※厚み0.015mmを使用しております。厚みが薄い場合、鍋底に直接触れると溶けて穴があく可能性があります。耐熱のお皿を敷いて頂くことをおすすめします。
- 加熱時間に関しても、使用するポリ袋の厚さで変わります。
- 袋の煮汁は鶏のだしが出ていて美味しいです。捨てずに汁もの等に活用してください。
- 子供向けには、わさびの代わりに牛乳と同量のマヨネーズを混ぜてソースにしてください。

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子



@J_milkofficial



@J_milk_official



@user-jx7mh6ck8l