



## 牛乳塩麹鶏ハム・ ミルクワサビソース添え

ミルク塩麹漬けで減塩 & 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)

<牛乳塩麹鶏ハム>  
鶏むね肉 ..... 1枚 (皮付き総重量約350g)  
塩麹 ..... 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、塩麹を全体に揉み込む。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下さい。

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子

