



鶏ハムはサラダや、酢の物、オードブルなど  
いろいろ使えます。



## 熱量と塩分（1人分）

	鶏むね肉 （皮なし）	砂糖	塩	黒コショウ	計
熱量（kcal）	61	8			69
塩分（g）	0.1		3.0		3.1

## 鶏ハム

### 材 料

- ・鶏むね肉・・・・・・・・・・250g
- { 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1（9g）
- 塩・・・・・・・・・・大さじ1（15g）
- 黒コショウ・・・適宜

### 作り方

鶏肉の両面に砂糖、塩の順にすり込み、黒コショウをふる。  
そのままビニール袋にいれ、冷蔵庫で2日間保存する。  
袋から出し、30分水に浸け塩抜きする。  
鍋に水を入れ沸騰したら を入れ、中火で20分茹で火を止  
めてそのまま半日おく。  
とり肉を取り出し、水気をきり薄切りにしていただく。

保存するときは1回分ごとのかたまりに切り分け、冷凍保  
存する。  
スープ(茹で汁)は卵、野菜等を入れ塩、こしょう等で調味  
していただいてもおいしいです。