

手作りおせちの一品にいかがですか

# 「鶏ハムのネギソースがけ」

## 【材料4人分】

鶏むね肉	.....	1枚
液体塩麹	.....	大さじ2
長ねぎ	.....	1本
①液体塩麹	.....	大さじ1
①みりん	.....	大さじ1
鷹の爪	.....	少々
サラダ油	.....	大さじ1
ごま油	.....	小さじ2

### 1人分 栄養量

●エネルギー	174kcal	●脂質	11g
●たんぱく質	10g	●塩分	1.1g



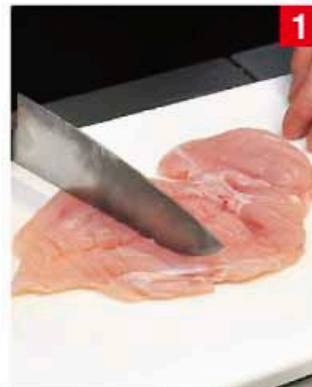
★ここがポイント  
ラップごと半分に分けてラップが外しやすくなります。

肉が完全に冷めたらラップごと半分に切ります。あとはラップを外し、好みの厚さに切り分けます。



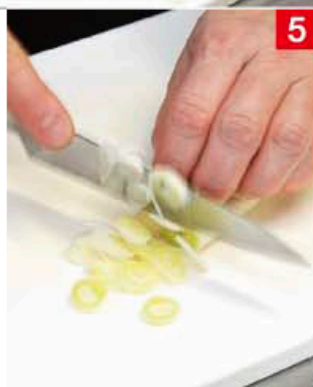
4

鶏むね肉は皮を取り、厚さを均等に開いてから包丁の背などで叩きます。これを液体塩麹を入れたビニール袋に入れ、よく揉みこみます。



1

長ねぎを小口切りにします。①の調味料を合わせておきます。



5

★ここがポイント  
ジッパー袋の中の空気を抜きながら詰めてください。

ラップを使って鶏肉をハムのように巻きます。次にジッパー袋に肉の形を整えながら詰めます。



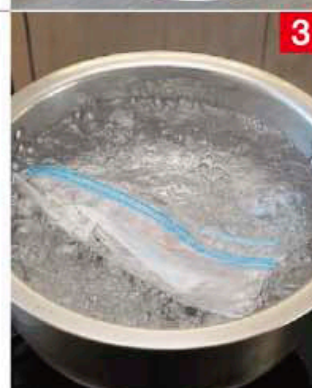
2

フライパンにサラダ油、切った長ねぎ、鷹の爪を入れ中火にかけます。ねぎの色が鮮やかになったら①の調味料、ごま油を加えて火を止めればソースの完成です。



6

沸騰したお湯にジッパー袋ごと入れ3分間茹でます。余熱で火を通しながら完全に冷めるのを待ちます。



3