

「塩糍」の力で
鶏肉が柔らかく
旨味もアップ!!

塩糍を揉み込み茹でるだけ。
簡単レシピです♪

塩糍を知ろう!



簡単!鶏ハム
3変化レシピ



塩糍を作ろう!



世界にたった1つ…
手作り塩糍で

とっても簡単! 鶏ハム



材料(作りやすい分量)

鶏むね肉 1枚(皮なし約250g)
塩糍 大さじ2



熱量 230kcal 塩分 7.1g

〈作り方〉

- ① 鶏むね肉の表面(表・裏)を数カ所フォークで刺す
※味が染み込みやすくなります!
- ② 耐熱用の保存袋に①、塩糍を入れ揉み込み、空気を抜きしっかり封をする
※茹でている時にお湯が入ってきてしまうので、しっかり封をする
- ③ 冷蔵庫で30分程休ませる
- ④ 沸騰させたお湯の鍋底へ皿を敷いてから③を入れ弱火にして30分程茹でる
※鶏肉を入れると温度が一気に下がる為、必ず沸騰させたお湯を準備する
- ⑤ 30分茹でたら、氷水などで荒熱を取ってから冷蔵庫で冷やしてできあがり
※冷やすことで味が安定し更に美味しくなります!

ご飯と合わせて…
サラサラッと食べやすい
「鶏ハム茶漬け」



旬の野菜と合わせて…
夏の暑い日でも
簡単に一品完成~!!
「鶏ハムと茄子の中華和え」



冷やし中華など、
麺のトッピングにも…
とても美味しいので
ぜひ作ってみてね!

シャキシャキ胡瓜と
瑞々しい玉葱たっぷり…
「鶏ハムサラダ」

