



☆ 鶏 ハム ☆

1人分熱量 507 kcal 食塩相当量 2.0g

<材料>

鶏むね肉……………250g

砂糖・塩・黒粒こしょう……………各大さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉の皮を剥がし、両面に砂糖、塩の順にすりこみ、こしょうを両面につける。そのまま密閉袋に入れ、冷蔵庫で二日間保存する。
- ② 袋から出し、30分水に浸け、塩抜きをする。
- ③ 鍋に肉が被る位の水を入れ沸騰したら②を入れ20分で火を止め、そのまま半日置く。
- ④ 鶏肉を取り出して、薄切りにし盛り付ける。



※ 砂糖、塩の分量は塩を抜き、茹でたりしているのもので実使用量は2gとして熱量・食塩相当量を算出しています。

- ・1回分ごとの塊に切り分け、冷蔵保存します。すぐに使わないときは冷凍保存して下さい。
- ・茹で汁はスープとして使えます。野菜、卵などを入れ、塩・こしょうで味をつけたり、カレー味、コンソメ味、ケチャップ味など色々楽しめます。
- ・冷凍したハムはサラダ、酢の物、チャーハンなどに使えます。
- ・常備菜としてもOKです。



☆ ひじきと野菜のサラダ ☆

1人分熱量 94 kcal 食塩相当量 1.1g

<材料> (4~6人分)

ひじき(戻し)……………50g

人参……………1/3本(50g)

g)

きゅうり……………1本(80g)

玉ねぎ……………1/4個(50g)

g)

大根……………100g

<準備>

○合わせ調味料を作る

<作り方>

- ① ひじきは熱湯を通し水気をしっかりきる。
- ② きゅうり、人参、大根は千切り、玉ねぎは薄切りにし、水に10分位浸しパリッとさせしっかり水気をきる。
- ③ ②をボウルに入れ合わせ調味料を加えよく和え、器に盛り付ける。

※ 食べる寸前に和えた方がいいです。

早く和えると野菜の水分が出て水っぽくなります。

合わせ調味料

