



※写真はイメージです。

お手軽価格のお肉が絶品ハムに変身 しっとり鶏ハム

材 料 (2人分)

鶏ムネ肉2枚
砂糖小さじ2
市販 粗塩小さじ2

作り方

1. 鶏ムネ肉は、皮を取り厚い部分に切れ目を入れて開く。
2. 両面に砂糖をまぶした後、粗塩をまぶし、チャック付の袋に肉が重ならないように入れて冷蔵庫で4~5時間置く。
3. 水分を拭き取り、水に浸けて塩を抜く。(冷蔵庫で30分程度)
4. 水から出し、水分を拭き取った後、ラップで丸くキャンディ状にきつめに巻く。
5. ラップを巻いたままチャック付袋に入れて空気を抜き、袋のまま沸騰したお湯の中に入れる。
6. 鍋の蓋をして、火を止める。お湯が自然に冷めるまで待つ。
7. 皿に野菜と鶏ハムを盛り付け完成。