



# 鶏ハム ハニーマスタードソース

## 栄養士コメント

加工食品のハムは塩分が高いですが、手作りすることで塩分なしのハムを簡単に作る事ができます。塩はかけずにバジル、パセリなどのハーブで味をつけます。



## 作り方

- ：鶏肉は厚さが均一になるように庖丁で開く。
- ：バジル、パセリ、黒こしょう、砂糖を混ぜ合わせ、鶏肉の両面にすり込む。
- ：鶏肉の端からクルクルと丸めていき、棒状になるよう丸める。ラップで包み、両端をキャンディのように輪ゴムでとめる。これを密閉できる袋に入れて、封をしめる。
- ：炊飯釜に沸騰した湯を入れ、炊飯器にセットする。ここに を入れ、浮かんでこないように落とし蓋をかぶせる。炊飯器の「保温」ボタンを押し、1時間置く。
- ：鶏ハムを取り出し、あら熱が取れたらラップをつけたままスライスする。（崩れにくいため）
- ：ソースを混ぜ合わせ、鶏ハムにかける。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	69 kcal
2. たんぱく質	10.2 g
3. 総脂質	1.4 g
4. 炭水化物	3.6 g
5. カルシウム	7 mg
6. リン	104 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	4 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	0.0 g
16. 食塩	0.2 g

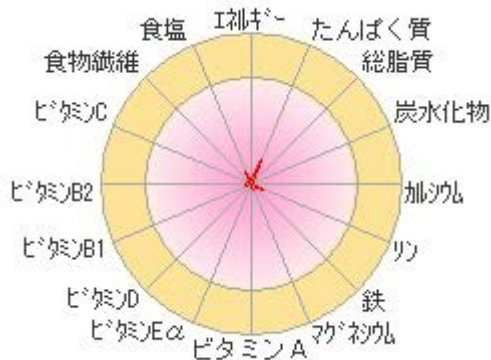
## 材料 (4人分)

分量 単位

- 鶏むね皮なし----- 1 枚
- 上白糖----- 1 小缶
- バジル----- 少々
- パセリ・乾----- 少々
- 黒こしょう----- 少々

### <ソース>

- 粒マスタード----- 1 大缶
- はちみつ----- 1/2 大缶
- レモン(果汁)----- 1/2 大缶
- 黒こしょう----- 少々



(黄色い部分が範囲内です)