



鶏ももハム

栄養士コメント

市販の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を抑えたハムを作る事ができます。玉ねぎ、ニンニクで漬け込むことで塩気がなくても美味しく食べられます。アクセントに黒こしょうをかけるとより良いです。



作り方

- ①鶏肉に切り込みを数カ所入れておく。分厚い部分は開いて、できるだけ、厚さを均等にしておく。
- ②ポリ袋やボールに鶏肉、すり下ろした玉ねぎとニンニク、こしょうを加え、鶏肉に揉み込み、水を加え、冷蔵庫で寝かせておく。(2時間ほど置くとよいです)
- ③②の鶏肉を取りだし、水気を拭き取る。ラップを長めに取り、皮目の方をラップ側にし、鶏肉を縦に置き、巻いていく。ラップを2重にし、両端を輪ゴムなどで止める。
- ④鍋に③の鶏肉が浸る程度の水を入れ、弱火で15分、火を止めてそのまま15分置き、取りだし、冷めたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤薄く切り、お好みでオリーブ油、黒こしょうをかける。

成分値 (1人分)

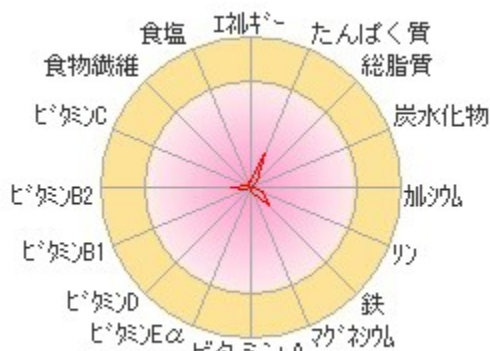
摂取値 単位

1. エネルギー	90 kcal
2. たんぱく質	14.0 g
3. 総脂質	3.0 g
4. 炭水化物	1.0 g
5. カルシウム	7 mg
6. リン	98 mg
7. 鉄	1.3 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	11 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.19 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	0.2 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (4人分)

分量 単位

1. 鶏もも皮なし(成鶏)-----	250	g
2. 玉葱-----	1/8	個
すり下ろす		
3. にんにく-----	1	かけ
すり下ろす		
4. 黒こしょう-----		適宜
5. 水-----	1/2	カップ
6. オリーブ油-----		適宜
7. 黒こしょう-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)