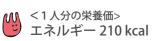




## 白菜と梅鶏のハム



	【2人分】	
白菜		· 80g
鶏むね肉	(皮つき)	200g
一 塩麹·	····································	と1/2
A 梅干	L	1個
しはち	みつ 小さ	じ1





塩分 1.7 g

## 1 人分の野菜 40 g

## 作り方

- 1) Aは合わせておく。
- 2) 鶏肉は両面にフォークで穴を開け、観音開きにする。
- 3) ラップを敷き、皮目を下にして置く。観音開きした側にAを塗る。
- 4) 白菜を芯にしてロール状に巻く。ラップで包み、形を整える。
- 5) 深さのある耐熱皿に4)をのせ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。さらにラップごとひっくり返し、2分加熱する。
- 6) しばらく蒸らしてから、食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。



対象: 子どもから ご年配の方まで

## **Cooking Point**

- ・電子レンジだけで簡単に出来ます。
- ・ 梅干しは種を除き、果肉をスプーンの背でつぶしてから、合わせてくだ さい。