



いつでも・どこでも・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！

かんたん ぶくろ
簡単 ポリ袋クッキング



とり
鶏ハム



【材 料】 作りやすい分量 (大人約3人分)

とりにく 鶏むね肉	300g (1枚)
しお 塩	小さじ1/2
さとう 砂糖	小さじ1
あか 赤パプリカ	1/4個
き 黄パプリカ	1/4個

※小さじ1 = 5cc 大さじ1 = 15cc
1カップ = 200cc

※高密度ポリエチレン製ポリ袋 1枚

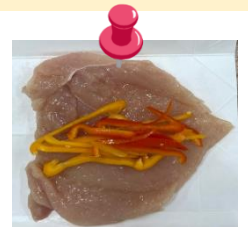
耐熱温度 110℃ 湯煎調理に使えます

湯煎調理の際の注意

★耐熱温度を必ず確認してから使いましょう

【作り方】

- 1 鶏むね肉は、開いた牛乳パックの上で、厚さが均一になるように切り開きながら平にし、両面にフォークで数か所穴をあけ、塩・砂糖をすり込み、10分ほどおく。
パプリカは、せん切りにする。(※野菜は何でもよい)
- 2 ラップの上に鶏むね肉を置き、パプリカをのせ、手前から巻く。
ラップの両側をねじって結び、高密度ポリエチレン製ポリ袋に入れ、なるべく空気を抜いて根本からねじりあげ、上の方で結ぶ。
- 3 鍋にお湯を沸かし、底に耐熱の皿を入れる。
皿の上にポリ袋を置き、上に耐熱の皿などで落としぶたをし、弱火で約30分加熱し、火を止めて10分おく。
- 4 鍋から取り出し、粗熱がとれたら食べやすく切り分ける。



<1人分栄養価>

エネルギー：143 kcal たんぱく質：21.5 g 脂質：5.9 g 食塩相当量：0.9 g