

作り方

とりむね肉の しっとりハム



材料

4人分

《ハム》

- とりむね肉 : 小(約 300g)2まい
- 砂糖 : 小さじ2
- 顆粒コンソメ : 小さじ1
- 塩 : 小さじ2
- こしょう : 少々
- ハーブ(バジル、オレガノ、タイムなど): 少々
- オリーブオイル : 大きじ2
- 厚手のラップ、厚手のアルミホイル
- たこ糸 約 40cm(20cm×2本)

《タレ》

- レモン汁 : レモン 2/3 こ分
- ポン酢、ごま油 : 少々
- 粒入りマスタード(お好みで): 少々

《付け合わせ》

- 水菜、レタスなどの葉もの野菜
- ミニトマト

1. 下処理～味付け

- とり肉の水気をキッチンペーパーでしっかり取る。
- キッチンペーパーの上で、肉の中心から観音開きに切る。
- フォークで全体に穴をあける。
- 砂糖をすりこむ。
- オリーブオイル、コンソメ、塩、こしょう、ハーブを混ぜ、肉にすりこむ。
- 皮目を下に、きつく巻き込む。
- 厚手のラップを二重にして、空気を抜きながらしっかり巻いて、両端をたこ糸で結ぶ。
- さらに厚手のアルミホイルでしっかり包む。

2. ゆでる～盛り付け

- キッチンで使ったゆで汁に入れて、ふたをして5分ゆでる。火を止めて、そのまま30分保温する。
- 30分たったら取り出し、冷ましておく。
- タレを混ぜておく。
- 付け合わせの野菜を用意する。
- とり肉を食べやすい大きさに切り分けて、野菜と一緒に盛り付け、タレをそえる。

Check Point

- ♪ゆで汁を再利用し、簡単調理で洗い物も少ないので節水でエコ!
- ♪保温調理で火を使わずエコ!