

鶏ムネ肉の鶏ハム



冬真っ只中。年末年始のバタバタで疲れた身体を引きずっていませんか??
インフルエンザや風邪を予防するために、疲れを吹き飛ばす献立をご紹介します。



健康のPoint!

鶏胸肉には「イミダゾールジペプチド」と呼ばれる抗酸化作用を持つ成分を多く含んでいます。この「イミダゾールジペプチド」という成分は疲れの原因となる活性酸素を取り除く効果があるといわれており、抗疲労成分があるといえます。
また、手作りハムなので、塩分量を調整できるのも強みです。市販のロースハムと比べると、同じ量で約半分となり血圧が気になる方にもお勧めできます。鶏ムネ肉は皮をはいで脂質もカット!レモンを添えて、抗酸化ビタミンのビタミンCも同時に摂取することで、疲れを吹き飛ばしましょう!

[材料(2人分)]

鶏ムネ肉	1枚
砂糖	小さじ1杯
塩	小さじ1/2
レモン	お好みで

[栄養量(2人分)]

エネルギー	: 250kcal
たんぱく質	: 49g
脂質	: 3.3g
食塩量	: 2.97g

[調理のPoint]

Point①

ラップで丸める前に、内面になる部分にゆず胡椒やブラックペッパーなどを入れると、いろいろな風味を楽しむことができます。

Point②

加熱が甘いと中まで火が通らず、火を通しすぎるとパサつきが出てきます。保温性の高い厚手の鍋を使用すると適度に火が通り、上手に仕上がります。

[作り方]

①鶏肉は皮と脂を取り除く。身の厚い部分に切り込みを入れて開き、2cmくらいの厚さにならす。表裏に砂糖をすりこみ、塩も同様にすりこむ。

②①にラップをかけ、冷蔵庫に3時間以上おいてなじませる。

③②を取り出し、キッチンペーパーで押さえて水けを拭き取る。広げたラップの上に鶏肉を置き、筒状に丸める。ラップをしっかり巻きつけ形を整える。空気が入らないように両端をきつくねじる。

④厚手で深めの鍋に、たっぷりの水を沸騰させ、③を入れ、3~4分火にかける。ふたをして、火を止め、そのままの状態です3時間ほどおく。

⑤鍋から取り出してラップを外し、好みの厚さに切る。

