

【鶏ハムの野菜巻き】

☆発酵食品である塩麴は、腸内環境を整え、美肌や便秘予防に効果的です。

材料（4人分）

鶏むね肉	2枚	
春菊	1束	
人参	1/4本	
塩麴	30g	
玉葱	1/2個	
A	砂糖	小さじ1
	醤油	大さじ1
	酒	大さじ1
	油	小さじ1
フリルレタス	2枚	



作り方

- ① 鶏肉は皮と脂身を除いて包丁で開き麺棒で叩く。
- ② ①と塩麴をポリ袋に入れて口を結び、袋の上から揉み込む。そのまま冷蔵庫で30分置く。
- ③ 春菊は洗って塩茹でし、冷水につけて水気を切り、10cmの長さに切る。
- ④ 人参は皮を剥き、縦10cmの棒状に切る。耐熱皿に並べて水大さじ2をふり、ラップをかけて600Wのレンジで4分加熱する。
- ⑤ ラップを広げ②をのせる。上に春菊と人参を並べ、肉で包むようにラップごと巻く。ラップの両端に隙間ができないよう一結びする。同様にラップで2重に巻く。
- ⑥ 沸騰した湯に⑤を入れて8分茹でる。火を止め、お湯が冷めるまで置く。ラップを外し2cmの厚さに切る。
- ⑦ 玉葱をみじん切りにし、油をひいたフライパンで炒め、材料Aを加えて火にかける。皿にフリルレタスと鶏ハムを盛付け、玉葱ソースをかけていただく。

エネルギー 209 kcal、タンパク質 31.9 g、塩分 0.8 g（1人分）