

No. 28

# ふれ愛しシピ

## いろとりどりハム



- ① 鶏肉は厚みがあるところに包丁を入れ厚みを均一にし、砂糖を揉みこみ、次に塩も揉みこむ。こしょうとハーブをふりかけ、ラップに包んで冷蔵庫に一晩おく。
- ② ①の表面を水で洗い流したあと、ボウルの水を取り替えながら1時間程、塩抜きする。
- ③ 赤パプリカと黄パプリカは細長く切り、アスパラガスは根元を切り落とす。
- ④ 水気を取った鶏肉を広げ、③を芯に形を整えながら棒状に巻く。ラップでしっかりと3回巻き、両端をねじって止める。
- ⑤ フライパンにたっぷりの湯を沸かし、④を入れ、フタをして弱火で10分、時々返しながらかゆでる。火を止め、余熱で10分おく。冷めてから、好みの太さに切る。

### 材料（1本分）

鶏むね肉皮なし	1枚
砂糖	大さじ1/2
塩	大さじ1/2
こしょう	少々
ハーブ（バジル・ローズマリーなど）	適量
アスパラガス	適量
赤パプリカ	1/6個
黄パプリカ	1/6個

### 【栄養成分】

エネルギー	267 kcal
たんぱく質	49.7g
脂質	3.8g
炭水化物	6.0g
塩分	4.7g