



おいしく・健康的に食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

## 焼いて作る!鶏むね肉のハム



一人あたりのエネルギー <b>379kcal</b>	食塩相当量 <b>0.7g</b>	調理時間 <b>約50分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

鶏肉むね.....2枚  
酒.....小さじ1  
ガーリックパウダー.....2g  
塩・こしょう.....少々

### ■作り方

- ① 鶏肉の水分をキッチンペーパーで拭き取り、酒をふって10分程度おく
- ② ①の水分を再度キッチンペーパーで拭き取り、皮目の方からフォークで穴を開ける
- ③ クッキングシートに②を並べて両面にガーリックパウダー、塩・こしょうをふり、皮目の方を下にして置く
- ④ 鍋を中火に熱し③をクッキングシートごと入れ、蓋をして焼く
- ⑤ 皮に焼き目が付いたらひっくり返し、蓋をして火加減を弱めてもう片面も焼く
- ⑥ 身の厚い部分に竹串をさしてスッと通ったら蓋をして鍋ごと3枚程度重ねた新聞紙で包み、30分程度置き、余熱でじっくり熱を通す
- ⑦ ⑥をクッキングシートごと取り出し、お好みの厚さに切る

### スマイル memo

- できるだけ、保温性と蓋の密封性の高い鍋を準備してください
- サラダやパンパンジーにおすすめです!

cooking memo