



食欲不振がある方へ

鶏むね肉のたんぱく質には疲労回復に役立つアミノ酸が豊富です。胃腸の働きを整える成分が豊富なオクラと梅干しのソースと合わせることで食欲のないときにさっぱりと食べられ、箸が進む一品です。

簡単 鶏ハムのオクラソースがけ

【1人分：159kcal たんぱく質：24.3g 塩分：1.7g】



材料(3人分)

<鶏ハム>

鶏むね肉 1枚

※身の厚いところは包丁を入れて開いておく

A	砂糖	小さじ2
	塩	1つまみ(約0.5g)
	酒	大さじ2

<オクラソース>

オクラ 5本

梅干し 大1個

B	鶏の蒸し汁	大さじ3
	みりん	小さじ2

作り方

<鶏ハム>

- ①鶏むね肉は皮を除き、ポリ袋に入れてAの調味料をよくもみこみ、1時間程度冷蔵庫で休ませる。
- ②①を深めの耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で5~7分加熱し、粗熱が取れるまで冷ます。
蒸し汁はオクラソース用に取り分けておく。
※中まで火が通るよう加熱時間は調整し、取り出し時は火傷に注意して下さい。

<オクラソース>

- ③オクラは水洗いしてへたを切り落とし、電子レンジ(600W)で1分程度加熱し、粘りが出るまで細かく刻む。梅干しは種を取り除き、実を包丁でたたいた後、オクラとともにBと混ぜ合わせる。
- ④②の鶏ハムを切り分けて皿に並べ、③のソースをかけて出来上がり。