



## 鶏ハム

調理器加熱  
(沸騰後)  
2~3分

保温  
10分

(材料・2本分)

鶏むね肉 2枚(約600g)

塩 小さじ1

こしょう 適量

オリーブ油 大さじ1

セージの葉 4枚

(付け合わせ)

アボカドやレタス等

お好みの野菜、

醤油・わさび 適量



(作り方)

- ① 鶏肉は皮と脂肪を取り除き、身の厚い部分を観音開きにし、厚さを均一にする。塩・こしょう・オリーブ油をもみ込み、30分冷蔵庫に入れておく。
- ② 広げたラップにセージの葉を2枚のせる。上に鶏肉1枚の汁気を軽く押さえてのせ、斜めに巻いていく。巻き終わったら両端をねじってタコ糸等でとめる。同様にもう1枚も巻く。
- ③ ②を調理器に入れ、材料がかぶるくらいの水(分量外)を入れて中火にかける。煮立ったら弱火にしてフタをして2~3分加熱する。
- ④ 保温器に入れ、10分保温する。鶏肉を取り出して粗熱が取れたらスライスしてお好みの野菜を添えてわさび醤油で頂く。(冷蔵庫で冷やしてサラダやサンドイッチの具材にも。)