

鶏むね肉のチャーシュー・ポリ袋でつくる鶏ハム



【材 料】

鶏むね肉 1枚(280g)

調味料

しょうゆ 大さじ3(54g)

酢 大さじ1(15g)

さとう 大さじ1(9g)

酒 大さじ2(30g)

みりん 大さじ2(36g)

オイスターソース 小さじ1(6g)

(ラー油 お好みで)

作り方

- ① 鶏むね肉は味がしみるように両面にフォークで穴をあけておく。
- ② 耐熱容器に肉と調味料を入れ、電子レンジで3~4分かけ、裏返して再度3分間かけ、そのまま冷めるまで置いておく。
- ③ 2~3mmくらいに切りそのまま食べる。
煮汁は煮詰めてチャーシューにかけたり、ゆで卵を煮汁に入れておくと煮タマゴができます。

★ 鶏ハムの作り方

- ①の鶏むね肉に塩・こしょうをしてポリ袋に入れ、鍋に沸かした熱湯に漬け、火を止めてそのまま冷めるまで置いておく。