

とりハム

2016.3 乳幼児を持つ母のグループ

【材 料】

・鶏むね肉	2枚	}	・水	2C
砂糖	大きじ2		・ローズマリー	2枚
・塩	大きじ1		・ベイリーフ	2枚
・粗びきこしょう	適量		・粒こしょう	5～6粒

【作り方】

- ・とり肉の皮をとりのぞき、砂糖 塩をよくすりこんで、粗びきこしょうをふり、ビニール袋に入れて空気を抜き、冷蔵庫でひと晩おく
- ・冷蔵庫から出して30分位室温におく
- ・鍋に水と香辛料、さっと洗った肉を入れて火にかける
沸騰したらふたをして、弱火で5～8分煮る 火からおろし、鍋帽子をかぶせ**30分**ほどおく
- ・鍋帽子をはずして、煮汁につけたまま冷ます

婦人之友社 「魔法の鍋帽子®」より