

## 中華風とりハム

### <材料>

鶏むね肉 1枚 (皮を除いて300g くらい)

酒	大さじ3
塩	小さじ1/2
A ごま油	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうがすりおろし	大さじ1 (しょうがのチューブなら3cm位の長さ)



### <作り方>

- ① 皮をとってフォークで数ヶ所さす。
- ② ビニール袋に調味料Aを入れ、鶏肉も入れよく馴染ませる。半日くらいつける。
- ③ 馴染ませたら耐熱皿に移し、ラップをフワッとかぶせる。  
電子レンジ600Wで5分、鶏肉を返しさらに3分かける。  
レンジから出し、冷めるまでそのまま置く。

たれ . . . . 醤油、酢、ラー油を混ぜてお好みで

## ゆで卵のピクルス

### <材料>

ゆで卵 6個 (好みの硬さにゆでる)  
玉ねぎ 中1個 (繊維にそって一口大に切る)  
赤パプリカ 1/2~1個 (ヘタを取り、一口大に切る)

### ◇マリネ液

酢	150cc
砂糖	大さじ6
塩	小さじ2
ローリエ	1枚
粒胡椒	小さじ2



### <作り方>

- ① ビニール袋に調味料を合わせ、マリネ液を作る。
- ② 卵と野菜類を漬け込む。
- ③ 3時間後から食べ始められる。  
保存は冷蔵庫で。