

ごころあったかレシピ



塩麴で作るしっとり鶏ハム

ポジティブキッチンで癒されよう♪



材料(1~2人分)

● 鶏胸肉	1枚	● 塩麴	大さじ2
● 梅果肉	適量	● 大葉	適量
● お湯鍋	いっぱい	● ジップロック	1枚

● 作り方

① 鶏胸肉のスジの部分を軽くスジ切りし、つ、厚い部分を数か所ブスブスとさしておく(味が沁み込みやすくなるように)

② 観音開きにして塩麴をもみ込み、ジップロック等の密閉袋に入れ、半日冷蔵庫で寝かす。

③ 袋ごと熱湯に入れて、再度沸騰して3分程煮て、火を止めて、蓋をして5時間以上おきます

④ カットして、梅果肉と千切りした大葉を添えて完成!

● ワンポイント

鶏胸肉は高タンパク低カロリーのスーパーフードです。ワクワクホルモンのセロトニンの材料トリプトファンも豊富で、塩麴と一緒に摂ることで、より吸収率をアップします。そして、梅と大葉で鉄分もセロトニン生成にとても必要な栄養素です。気持ちもワクワク、美味しくヘルシーな一品です。

須藤直美 プロフィール

発達障がい児療育アドバイザー
栄養士

元ネスレ日本株式会社専属料理講師として小学校で子供の食育、他に複数企業の栄養アドバイザーとして健康メニュー・商品開発に携

わる。現在は発達障がいの息子を育てた経験を基に、発達障がい児

