

チキンハムマリネ

鶏胸肉で作ったハムさっぱりしたソースをからめました



材料(4人分)

鶏胸肉	……	2枚
塩	……	小さじ2
砂糖	……	大さじ2
水	……	70ml
＜マリネソース＞		
玉ねぎ	……	1/4個
砂糖	……	小さじ2
塩	……	小さじ1/2
米酢	……	大さじ1
オリーブオイル	……	大さじ4

作り方

- 1 容器に塩、砂糖、水を入れてよく混ぜ、鶏胸肉を入れ、冷蔵庫で2,3日置く。
- 2 冷蔵庫に置いた鶏胸肉はさっと洗う。鍋にたっぷりの湯を沸かす。沸騰しているところに鶏胸肉を入れ5分程度茹でる。火を止め、ふたをして予熱で火をとおり、完全に冷めるまで液体の中に放置する。
- 3 マリネソースの材料をボウルに入れよく混ぜる。鶏肉は5mm厚さに切り、マリネソースをかけて、冷蔵庫に1時間以上おき、皿に盛りつける。