



袋の中で味付け

# 鶏ハム

ソースをかけると夕食に使えます

材料（作りやすい分量）

鶏むね肉（ささみ）	300g
砂糖	小さじ 1
塩	小さじ 1/3

※マスタードソース

粒マスタード	大2
はちみつ	大1
マヨネーズ	大1
しょうゆ	小1

- ①袋の中に鶏むね肉、砂糖、塩を入れ、もみ漬け込んでおく。
- ②空気を抜き密閉し、20分ほどゆで、湯が冷めるまでそのままにしておく。
- ③袋から出し切り分ける。

