



# 栄養通信



桜が咲き、暖かい季節になりましたね。何かをチャレンジするのにぴったりですね。このたび、栄養通信に新しい2名の管理栄養士が加わりました。旬の食材を使ったレシピや私たちが皆さんにぜひ作ってほしい！と思ったレシピ等様々なことをお伝えしていきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

## しっとり鶏ハム キャベツの座布団

鶏胸肉ってタンパク質も豊富でお財布に優しい食材ですよ。でもパサパサするのがネックでもあります…今回はそんな鶏胸肉をおいしく出来るレシピをご紹介します！



(材料) 2人分

鶏胸肉…………… 1枚  
砂糖…………… 小さじ1  
塩…………… 小さじ1  
粗挽き胡椒、ハーブ …… 少々  
(お好きなものでOK)  
春キャベツ ……お好きな量で!

1. 鶏肉の皮を取り、砂糖をまぶし、塩もまぶす。フォークで数か所刺す。ビニール袋で密封して半日冷蔵庫で保管する。
2. キッチンペーパー等で水分を吸い取り、ラップで形を整えキャンディーのようにクルクル巻く。(2重で巻き、両端を輪ゴムで留めた方が剥がれにくいです)
3. お湯を沸騰させ、2を入れる。再沸騰したら10分～15分加熱し、火を止める。
4. 3の粗熱を取る。
5. キャベツをお皿に敷く(茹でてOK、レンジでチンでも生でもOK)
6. 切った鶏ハムを並べ、ドレッシングをかければ出来上がり☆

## 玉ねぎドレッシング

(材料)

玉ねぎ…1/4 または 1/2  
(お好きな量でどうぞ！)  
醤油…………… 大さじ2  
お酢…………… 大さじ2  
油……………大さじ1  
(ゴマ油、オリーブオイル・  
お好きな油でOKです！)  
砂糖……………大さじ1  
塩…………… 少々

1. 玉ねぎをすりおろす(すりおろさなくてもOK! 荒目にざく切り、みじん切り…素材の味を楽しむのもいいですね!)
2. 他の材料をすべて合わせてよ〜く混ぜて出来上がり☆

## 鶏ハムを使ったアレンジレシピ 鶏ハムと新玉ねぎの簡単マリネ

(材料)

鶏ハム…………… 1本  
新玉ねぎ…………… 1/2 個  
★オリーブオイル …… 大さじ1  
★酢…………… 大さじ1  
★塩・胡椒…………… 少々  
★レモン汁…………… 小さじ1/2

1. 新玉ねぎは薄くスライスする。鶏ハムは1cm幅ほどに切る。
2. ★の調味料を混ぜて1を入れる。出来上がり!