



むねハムうどん



むねハムうどん

エネルギー
鶏むねハム 102kcal
うどん 307kcal
(1人前あたり)

【材料2人分】

鶏むねハム

- ・ 鶏むね肉 100g
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 塩 小さじ1/2

- ・ うどん 2玉
- ・ 生しいたけ 30g
- ・ 小ねぎ 適量

- ・ 水 300ml
- ・ めんつゆ (2倍濃縮) 150ml

むねハムうどん

- ① 鶏むね肉を厚みが均等になるように切り広げる。



むねハムうどん

② 鶏むね肉に砂糖・塩をもみこみ、手ごろな太さ（直径5cmほど）に丸める。
サランラップで包み、さらにジップロックに入れ、冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。



むねハムうどん

③ 鍋にお湯を沸かし、鶏むね肉をジップロックごと10分ほど加熱する。



④ 火を止めて、鍋にフタをしたまま10分ほど冷ます。
冷めたら好みの大きさに切り分けて鶏ハムの完成。



むねハムうどん

⑤ 生しいたけをスライス、小ねぎは小口切り。



むねハムうどん

⑥ 鍋に水を入れて加熱。
生しいたけとめんつゆをを入れてひと煮立ちさせ、うどんを入れる。



⑦ どんぶりにうどんを盛り付け、鶏ハムと小ねぎを乗せて完成。

