

# 梅と大葉のあっさりハム



## 材料 (2人分)

所要時間 15分  
費用目安 500円前後

鶏むね肉	1枚(200g)
大葉	4枚
ねり梅	小さじ2
料理酒	小さじ2

## 作り方

- ① 鶏むね肉はペーパータオルで水気をふき取る。
- ② 観音開きに切り、1.5cmほどの厚さになるよう包丁の背でたたき均等に広げる。
- ③ 鶏むね肉の皮目を下にし、表面にねり梅を全体的に塗る。水洗いし、水気をふき取った大葉を全体的に広げる。
- ④ ③を手前から巻き、料理酒をかけラップで包む。
- ⑤ 深みのある耐熱容器にのせ、電子レンジで600W 5分温める。粗熱が取れたら電子レンジから取り出し、食べやすい大きさに切り分けて完成!!

(1人分)

## ポイント・アドバイス

エネルギー 149kcal

たんぱく質 21.4g

脂質 5.9g

炭水化物 2.9g

食塩相当量 0.5g

食物繊維 0.2g

今回は「お弁当の衛生管理」をテーマに、簡単に作れるお弁当おかずのレシピを考えました。大葉・梅・料理酒には菌の繁殖を抑える効果があり、食中毒予防におすすめの食材です！

気温が徐々に高くなり、食中毒が起こりやすい時期となります。

お弁当作りの際はぜひこれらの食材を上手に活用し菌の繁殖を防いでみてはいかがでしょうか！