

◎◎◎  
手作り

# 鶏ひもの サンドイッチ

## ● 材料 4人分

鶏ムネ肉 2枚

塩 大さじ2

さとう 大さじ2

サララップ・タニ糸

サンドイッチ用のパン 8枚

バター・マヨネーズ

お好みの野菜

1週間ほど  
冷蔵庫で保存が  
できます。

## ● 作り方

1. 鶏ムネ肉は皮を取って、さとうをまぶしてしばらくしたら水分をとり、塩をなじませジップロックに入れて、1晩から2晩ねかせる

・ さとうをまぶすのは、保存効果をアップさせる為!!

2. ねかせた鶏ムネ肉をジップロックから取り出しボウルに入れて、塩めきの為に、少しずつ水を入れて、1時間流水にさらす。さらしたら、水分をキッチンペーパーでしっかりふく。

3. ラップに、1枚ずつ、キャンディー包みとし、両端を、タニ糸で、しっかり結ぶ。鍋に水を入れ、お湯を沸かし、沸騰したら鶏ムネ肉を鍋に入れ、1分弱したら、フタをし、そのまま、冷めるまで、置いておく。

4. サンドイッチ用のパンに、バターや、マヨネーズをぬり、お好みの野菜をのせ、鶏ひもをうすくスライスしてのせ、はさんで、出来あがり