

◎ 材料 (作りやすい分量)

- ◎ 鶏むね肉 (皮なし) 2枚 (約200グラム)
- ◎ 塩 大さじ $\frac{1}{2}$ ◎ さとう 大さじ $\frac{1}{2}$ ◎ こしょう 少々
- ◎ パセリのみじん切り 大さじ5 ◎ フォースチーズ 30グラム

◎ 作り方

1. 鶏むね肉は、たてに置き、真ん中かたに包丁を入れて左右に切り目を入れて開き、塩、さとう、こしょうを半量ずつ、すり込む。保存袋に入れて空気を抜いて平らにし、冷蔵庫でクー-8時間置く。
2. チーズは、12cm長さ、1cm角の棒状のものが2本できるように切る。鶏むね肉の水気をキッチンペーパーでふいて、まな板に糸の方を手前にして広げる。奥5cmほどを残してパセリの半量を広げ、パセリの中じより、やや手前にチーズ1本を横向きに置き、手前から巻く。
3. ラップとアルミホイルを2枚ずつ30cm四方に切り巻いた鶏むね肉をラップで包み、さらにアルミホイルでキャンディー-包みにする。残り1本も同様に巻く。
4. 鍋に湯を沸かし、アルミホイルで巻いた鶏むね肉を入れ3分ほどゆで、上下を返して2分ほどゆで、火を止めて、ふたをして2時間ほどおき、余熱で火を通す。アルミホイル、ラップをはがして1cm厚さの輪切りにする。

チーズと パセリの鶏ハム

