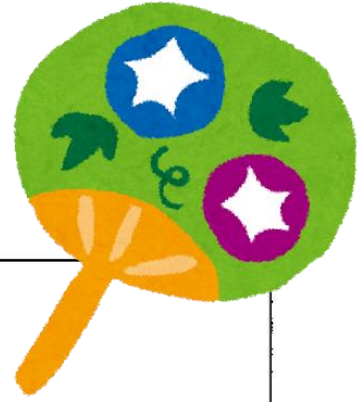


8月



しっとり鶏ムネ肉のとりハム

(材料 2人分)

- 鶏ムネ肉 1枚
- 塩 小2
- さとう 小2~3



by cookpad

- ① とりムネ肉をポリ袋に入れ、さとう、塩を加えてしっかりませる。(きみこむ)
- ② 半日~一晩冷蔵庫で寝かせる。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯をおかし、沸騰したら肉を入れる。(袋から出して)再沸騰したら火をけしてフタしてそのまま冷ます。
- ④ 完全に冷めたら切って完成

やみつききゅうり

(材料)

- きゅうり 1本
- 塩 ひとつまみ
- ☆ ごま油 小1
- ☆ しょうゆ 小1
- ☆ 鶏がらす-70(顆粒) 小1/2
- ☆ さとう 小1/2
- ☆ すりごま 小1

- ① きゅうりを麺棒でたたき、手で適当な大きさにちぎる。
- ② 塩もみ後、10分ほど置いておき、水分をよくしぼる。
- ③ ☆を絡めて、できあがり。

by cookpad

