



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



ほうれん草はベータ・カロテンが豊富に含まれています。ベータ・カロテンは目や皮膚を健康に保ち、風邪の予防にも効果が！また熱にも強いので、寒い季節にはぴったりの野菜です。

(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

## No.81 鶏ハムほうれん草

### 材料(2人分)

鶏胸肉 (皮なし)	1 枚	ほうれん草	100 g
-----------	-----	-------	-------

お好みで・・・

塩  
こしょう  
サラダ油  
塩レモン  
赤大根



### <作り方>

- ほうれん草は塩ゆでしてから水分を絞り、6cm 幅に切ってサラダ油で軽く炒め、塩・こしょうで下味を付ける。
- 鶏肉は巻きやすいように肉の厚い部分に包丁を寝かせて入れ、厚みを半分に開き塩・こしょうをする。
- ラップを広げ、上に②の鶏肉を、開いた方を上にして乗せて 1.のほうれん草を手前へのせる。ラップを巻きすのようを使い、隙間ができないように端からきっちりと巻きラップの両端をキャンディ状に結ぶ。
- 鍋に湯を沸かし、③を入れ弱火で 8 分火を通し、火を止めて粗熱がとれるまでそのまま置く。
- 粗熱がとれたら、ゆで汁がこぼれないようにバットなどの上でラップをひらき、鶏肉を取り出す。切り分け器に盛りゆで汁をかける。お好みで塩レモン、赤大根の薄切りを添える。



### ワンポイントアドバイス



火を通すとき温度計があれば沸騰しない 75℃で 15 分を保つと、よりパサつかずに、しっとりした仕上がりになります。

巻くときは、パンパンになるように、端からしっかり巻くと、きれいな円形になります。

そのままでもよいし、塩レモンやマヨネーズやジェノヴァペーストなどをつけても良いです。サラダに添えたり、クラッカーなどに乗せて、カナッペにも最適♪

