

美味しい&ヘルシーパッククッキング



誰でも出来る！鍋に入れるだけの簡単料理！

◆パッククッキングとは◆ ※ポリ袋は、高密度ポリエチレン製または、加熱調理用を使用。

材料をポリ袋に入れて沸騰した鍋のお湯の中に入れて火を消し、数時間放置すれば簡単に出来る調理法です。鶏ハム以外にも活用出来るので、知って得する調理法です。

手順1



- ①鶏むね肉 1 枚（目安 250～300g）は、常温にしておく。
- ②①にフォークで数カ所穴（表裏）をあける。
- ③ポリ袋に②を入れ、**砂糖小さじ1**と**塩小さじ1/2**を加えて袋の上から全体的に手でよく馴染ませる。袋内の空気を抜き、ねじりながらしっかり閉じる。（2重に結ぶ）
- ④鍋に7分目まで水を入れて湯を沸かす。沸騰したら、③を入れて全体にお湯の中につかっているのを確認して火を止め、ふたをして密閉状態を保つ。
- ⑤2時間以上放置し、お湯が冷めたら取り出す。

手順2



- ⑥鶏むね肉が冷めたら出来上がり。保存する場合は、ポリ袋の水分をよく拭き取って冷蔵庫で保存します。1～2日は保存可能ですが、早めにお召し上がりください。
（夏場は流水でよく冷やしてから、すぐ冷蔵庫で保存。）
※冷めてからすぐに食べられますが、冷蔵庫で少し時間を置くとしっとり感が出ます。
※夏場は、特に食中毒に気をつけてください。

手順3



- ⑦食べやすい大きさに切って出来上がり。お好みの厚さに切って「チキンサラダ」にしたり、加熱されているので、他の料理にも後から加えやすく、簡単に使えて良質なたんぱく質がとれます。
※他の味もお勧めです。
＜例1＞●しょうゆ 50ml ●みりん 50ml
＜例2＞●めんつゆ 大さじ3 ●生姜千切り 少々

管理栄養士おすすめポイント

- 鶏むね肉はパサパサ感がありますが、パッククッキングでしっとり食べやすくなります。特に鶏むね肉は、脂肪も少なく良質なたんぱく質が手軽に摂れ、サラダ等にも便利です。加熱してあるので、他の料理にもちょい足し簡単！
- 味付けは、カレー粉を加えてカレー風味、めんつゆでも美味しく作れます。ドライハーブソルトや黒こしょうもOK。他に魚料理や煮物なども作れます。

