

低栄養
予防に！



「レンチン鶏ハム」



●材料(2人分)

・鶏胸肉	1枚
・しょうゆ	大さじ1
・オリーブオイル	大さじ1
・にんにくチューブ	適量

●作り方

- ① 鶏胸肉の皮を取り除く。
- ② 耐熱皿に鶏胸肉を置き、調味料とよく絡める。
- ③ ラップを軽くかけ、電子レンジ600Wで約6分加熱する。
- ④ そのまま粗熱を取る。※熱いので注意！
- ⑤ 食べやすい大きさにスライスする。
※中まで火が通っているかよく確認してください。

ポイント

スライスしてサラダのトッピングやサンドイッチに！

スイッチ1つで
簡単調理

