



Ham & Sausage

緑黄色野菜と
一緒ならバランス
アップ

カロリー総量 227 kcal
塩分 1.5 g
(1人分)

生ハムとソーセージと根菜の温野菜サラダ

材料

[3~4人分]

ラックスハム(生ハム) 10枚
ウイナーソーセージ 6本
かぼちゃ 1/8個分
にんじん 1/2本分
じゃがいも 1個
グリーンアスパラガス 4本
さやいんげん 8本

【ドレッシング】

プレーンヨーグルト 大さじ4
マヨネーズ 大さじ2
塩 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
粗びき黒こしょう 適宜

作り方

1. かぼちゃは種とわたを取り除き、皮をむかずに一口大に切る。
にんじんとじゃがいもは皮をむいて一口大に切る。
アスパラガスは根元の堅い部分を切り、下1/3の皮を薄くむいて長さ3~4cmに切る。
いんげんは長さ3~4cmに切る。ドレッシングの材料はよく混ぜ合わせおく。
2. ハムのバラを作る。ラックスハム1枚は折るなどして太さを整え、片側に少しふくらみをもたせながらくるくると巻いて芯を作る。芯にラックスハムもう1枚をゆるく巻きつけ、ふくらみがある方を折り返しながら形を整える。同様にもう4個作る。
3. 大きめの鍋にたっぷりの水を入れ、かぼちゃ、にんじん、じゃがいもを入れて強火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをして5分ほどゆでる。ソーセージ、アスパラガス、いんげんを加えて強火にし、沸騰したら再びフタをして弱火にして2分ほどゆで、ざるに上げて水けをよくきる。
4. 器に盛ってハムのバラを飾り、ドレッシングをかるく混ぜてからかける。