



Ham

初心者でも簡単
巻くだけで
できあがり！

カロリー総量 30 kcal
塩分 0.3 g
(1人分)

ハムのブロッコリーブーケ

材料 ロースハム 2枚
[作りやすい分量] ブロッコリー 4房分

- 作り方**
1. ハムは半分に切る。ブロッコリーは茎を切って小房に分け、耐熱皿に並べ入れる。霧吹きなどで全体にかかるく水を吹きつけ、ふんわりラップをかけてレンジ（600W）で1分加熱する。
 2. 切ったハムの端にハムの切り口とブロッコリー1房の根元が重なるように置き、ブロッコリーを芯にしてくるくると巻き、ブーケの形に整える。残りも同様に作る。