

Ham



大人むけレシピ
憧れメニューを
ランクアップ!

カロリー総量 385 kcal
塩分 3.8 g
(1人分あたり)

ハムステーキ パイナップルジンジャーソース

材 料 厚切りハム（2cm厚さ）…4枚
[2人分] パイナップル…100g
しょうが…1かけ
A蜂蜜…大さじ2
Aしょうゆ、オリーブ油…各大さじ1

作り方 ①ハムは室温にもどす。
②ソースを作る。パイナップルは7～8mm角に切る。
しょうがは粗みじん切りにする。小鍋に入れ、Aを加えて火にかけ、
煮たったら弱めの中火で煮汁が半分になるくらいまで、ときどき混ぜながら煮つめる。
③フライパンにオリーブ油小さじ2を熱し、①を並べ入れて両面をこんがり焼く。
器に盛り、②をかける。
*好みで粉ふきいもやクレソンなどを添える。