



# Ham

おもてなし料理を  
おしゃれに解決

カロリー総量 245kcal  
塩分 2.5g  
(1人分)

## 厚切りハムのソテー バルサミコソース

材 料 [2人分]	ブロックハム(厚さ1.5~2cm) …… 2枚	バルサミコ酢 …… 50ml
	長いも、ズッキーニ …… 各5cm分	砂糖 塩 オリーブオイル
	プチトマト …… 1個	粗びき黒こしょう

- 作り方**
- ① 長いもは皮をむいて厚さ7~8mmの輪切りにする。ズッキーニも厚さ7~8mmの輪切りにする。プチトマトは4等分に切る。
  - ② フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を中火で熱し、ハム、長いも、ズッキーニの両面を色よく焼く。野菜に塩、粗びき黒こしょう少々をふって取り出す。
  - ③ フライパンをサッと拭き、バルサミコ酢、砂糖、塩各ひとつまみを入れ、とろりとするまで煮詰めてソースを作る。2を器に盛り、ハムにソースをかけ、プチトマトを添える。