

# Sausage & Ham



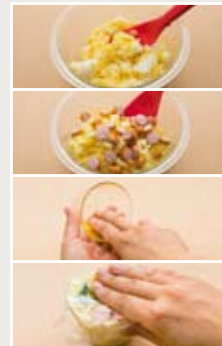
親子で楽しむ  
ハムソベ  
クッキング

カロリー総量 562kcal  
塩分 3.2g  
(1人分)

## ソーセージとハムのサラダカップ寿司

材 料	ウインナソーセージ	100g	ご飯(かために炊いたもの)	2合分(4人分)
	[4人分] ハム	2~3枚	きゅうり	2本
A	塩	小さじ1	スライスチーズ	8枚
	砂糖	小さじ2	ミニトマト	適宜
	酢	大さじ3	サラダ菜	適宜
	オリーブオイル	大さじ1	塩、オリーブオイル	各少々
	カレー粉	小さじ1		

- 作り方**
- ①Aを混ぜ合わせる。ボールにご飯を入れ、Aを加えて混ぜる。
  - ②きゅうりは小口切りにして塩少々をふってもみ、しばって水けをきる。ソーセージはさっとゆでて厚さ5mmの輪切りにし、チーズはさいの目に切ったら、①に入れて混ぜる。
  - ③プリン型にオリーブオイル適宜を塗り、好みの型で抜いたハムをはりつける。
  - ④③に②を入れ、上にラップをかけて手で押し込む。皿の上にサラダ菜をしき、プリン型を逆さに伏せて出し、ミニトマト適宜を飾る。



### Point

Aの材料からカレー粉を除けば、白いサラダカップ寿司に!  
また、透明のガラスのカップにご飯を詰めれば、そのままスプーンですくっていただけます。