



Ham

ハムソベ和食で
健康をシェア
主菜

カロリー総量 192kcal
塩分 2.7g
(1人分)

厚切りハムのレモンホイル焼き

材 料	厚切りハム …………… 2枚 (160g)	酒 …………… 大さじ 1
[2人分]	玉ねぎ …………… 1/4個	塩 …………… 少々
	しいたけ …………… 3個	好みでしょうゆ …………… 適宜
	にんじん …………… 1/4個	万能ねぎの小口切り …………… 適宜
	レモンの輪切り …………… 2枚	

- 作り方**
- ① 玉ねぎは縦に薄切り、にんじんは短冊切りにする。しいたけは石づきを切り、薄切りにする。
 - ② アルミホイルを 25×40 cm に 2 枚切り、① を等分にのせて塩をふる。厚切りハム、レモンを 1 枚ずつのせ、酒を等分にふって、アルミホイルを中心に合わせて閉じる。
 - ③ トースターを予熱し、② を入れて 8 分ほど焼く。アルミホイルの口を開けて器に盛り、万能ねぎを加えて好みでしょうゆをかける。