



Ham

世界のハムソベ
パーティメニュー

カロリー総量 260kcal
塩分 1.3g
(1/4量)

生ハムのリースマッシュポテト

材 料 生ハム …………… 7～8枚 (約60g)
[3～4人分] ジャがいも …………… 3個 (約450g)
ブロッコリー …………… 1/5株 (約50g)
黄パプリカ …………… 1個
ベビーリーフ …………… 適宜
生クリーム (なければ牛乳) …… 大さじ3～4

A
バター …………… 50g
クリームチーズ …………… 60g
塩 …………… 小さじ2/3
こしょう …………… 少々

作り方

- ① ジャがいもは洗って水分がついたまま 1個ずつラップに包み、電子レンジ (600W) で5分、上下を返して4分ほど加熱する。熱いうちに皮をむいてボールに入れ、Aを加える。混ぜながらつぶし、なめらかになったら生クリームを加えて混ぜ、さます。
- ② ブロッコリーは小さめの小房に分けて熱湯で1分30秒ほどゆで、ざるに上げてさます。黄パプリカは好みで星形などに型抜きする。生ハムは長さを3等分に切り、1切れ巻いたら、そのまわりに残り2切れを巻き重ね、花の形を作る。
- ③ 器に①をリース状に盛る。②、ベビーリーフを彩りよく飾る。