

# Ham



季節のレシピ 4月

<カロリー総計・1人分>  
エネルギー 741kcal

## ハムデコサンドウィッチ弁当

**材 料** ホワイトロースハム……………8枚      フリルレタスなど……………2枚  
<4人分> サンドウィッチ用パン(耳なし)……4と1/2枚      無塩バター……………15g  
スライスチーズ……………2枚      プチトマト……………2個

[ハニーマスタード] 粒マスタード 大さじ1/2、はちみつ 小さじ1/2

[卵サラダ] 卵 1個、パプリカ 1/8個、ピクルス 1本、マヨネーズ 大さじ1/2、塩こしょう 各少々

**作り方** **〈準備〉** サンドウィッチ用パンは、巻き終わりがきれいにくっつくよう、片側を斜めに切り落とす。パンにバターを軽く塗っておく。レタスで包んだ花ハムロールサンド4個分のパン2枚と、真ん中の大きな花ハムロールサンド1個分のパン1/2枚には、ハニーマスタードを塗る。

1. まずレタスで包む花ハムロールサンドを4個作る。準備したパン2枚にスライスチーズ、レタスの順に1枚ずつのせ、真ん中から縦半分に切る。
2. 1にはさむ花ハムをAとBの2種作る。Aはハムを半分折り、折り目から長さ3cm、幅5mmの切り込みを入れてくるっと丸める。Bは、ハムの中心をつまんでクシャットひだを作り、それぞれ各2個ずつ、1のパンで巻き込むようにして巻く。最後にラップでキュッと下だけねじり、すべてできたら乾燥しないようタッパーなどに入れて少し冷蔵庫に入れ、形を安定させる。
3. 真ん中の大きな花ハムロールサンドを1つ作る。Aと同様にハム2枚に切り込みを入れ、2重に巻く。これを準備した1/2のパンで巻き、ラップに包み下をねじる。
4. 卵サラダを作る。固ゆで卵を作ってボウルに入れ、細かく潰し、マヨネーズを加える。パプリカとピクルスもみじん切りにして加え、塩こしょうで味を調える。
5. 卵サラダ用のパン2枚に、1枚ずつパンにのせ、その上に4を広げて巻く、ラップでキュッと包んで両端をねじり、形が安定するまで冷蔵庫に少し入れておく。真ん中から半分に切る。
6. 2、3、5のラップをはがし、お弁当箱にぴっちり詰める。(パンの乾燥が気になる場合、ラップはしたままでもOK)最後に、プチトマトを半分切り添える。