

# Ham

あっという間に  
できる  
時短レシピ



カロリー総量 102kcal  
塩分 1.4g  
(1人分)

## 生ハムと大根の和風重ね

**材 料** 生ハム ..... 10枚  
[2人分] 大根 ..... 1 / 5本  
しょうゆ、酢 ..... 各大さじ1 / 2  
ごま油 ..... 小さじ1  
白いりごま ..... 適宜  
万能ねぎ ..... 適宜

**作り方** ①しょうゆ、酢、各大さじ1 / 2、ごま油小さじ1をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。大根1 / 5本は極薄切りにする。  
②器に生ハム10枚と大根を交互に盛り、ドレッシングをかけて白いりごま適宜をふり、万能ねぎの斜め切りを散らす。