



# Ham

誰でも  
カンタン  
盛り上げレシピ

## 盛り上げポイント

パーティ料理は、シンプルなものでもインパクトのある盛り付けにするのが重要。また、大人数でいただく料理は、360度どこから見てもきれいにみえるように盛り付けるとよいでしょう。

カロリー総量 90kcal  
塩分 0.7g  
(1人分)

## 生ハムとフルーツのサラダ

**材 料** 生ハム ..... 70g  
[4人分] ベビーリーフ ..... 60g  
りんご ..... 1/4個

**ドレッシング**  
白ワインビネガー ..... 大さじ1  
オリーブオイル大さじ ..... 1/2  
砂糖 ..... 小さじ1  
粒マスタード ..... 小さじ2/3  
塩、こしょう各少々

- 作り方**
- ① 生ハムはラップ状に巻く。ベビーリーフは洗って水けをきる。りんごは芯を取って厚さ5mmのいちよう切りにする。オレンジは皮をむいて房から取り出し、半分に切る。ドレッシングの材料は混ぜ合わせておく。
  - ② ボールにベビーリーフ、りんご、オレンジを入れて混ぜ、ドレッシングを加えて軽く混ぜ、器に盛り、生ハムをのせる。

### ちょこっとアレンジで作れる!

#### 生ハムの生春巻き

サラダの材料をそのまま使って、生春巻きにアレンジ! りんごはせん切りにしてほかの材料とともに生春巻きの皮で巻きます。小皿にドレッシングを入れて添えれば完成!



### ハムの盛りつけアイデア

#### 生ハムの花束巻き

塩味が効いた生ハムは、フレッシュな野菜と相性抜群! 好みの野菜をせん切りにして生ハムでラップ状に巻けば、花束のようなかわいらしいおつまみに!

\*生ハムは加熱するとかたくなり、特有の風味を損なってしまうため、ご注意ください。

