

Ham

誰でも
カンタン
盛り上げレシピ



盛り上げポイント

ブロックハムをパイ包みにすると見た目も豪華に。サクサクと切り分けるときは、期待の歓声上がるはず。難易度が高そうなパイも冷凍パイシートを使えば簡単に作れるのでおすすめ!

カロリー総量 222kcal
塩分 0.9g
(1人分 1/6量)

ブロックハムのパイ包み焼き

材 料 [直径18cmの パイ1皿台分]	ブロックハム	100g	しめじ	50g
	冷凍パイシート (18cm 四方のもの)	2枚	溶き卵	適宜
	さつまいも	100g	サラダ油	塩
			こしょう	

- 作り方**
- ① ブロックハムは長さ4~5cm、7~8mm角の棒状に切る。さつまいもはハムと同様に切り、水に10分ほどさらして水けをきり、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで約2分加熱する。しめじは小房に分ける。
 - ② フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、①を入れて炒め、塩、こしょう各少々をふり、バットに取り出して冷ます。
 - ③ 冷凍パイシートはひとまわり大きくなるくらいにめん棒でのばす。1枚は型に敷いて形を整え、もう1枚は幅2cmに切る。
 - ④ ③に②を入れ、ふちに溶き卵を塗る。2cm幅に切ったパイを格子状にのせ、表面に溶き卵を塗る。200℃のオーブンに入れて約20分焼く。

ちょこっとアレンジで作れる!

ハムとスイートポテトのサラダ

パイの作り方2のあと、さつまいもを取り出して熱いうちにつぶし、ハム、しめじとともにボールに入れ、オリーブオイル、レモンの絞り汁、マヨネーズを加えて混ぜれば、サラダに変身!



ハムソベ 情報 コラム

短

加熱しないでOKの食肉製品は便利で おいしい時短食材

「加熱食肉製品」は、製造過程で十分に加熱殺菌されています。スライスハムは、もちろんそのまま。ブロックハムやソーセージ、ベーコンも「中に火が通っていないのでは?」との心配はご無用。加熱の手間いらずで、時短料理に最適です。また、ソーセージは加熱するとおいしさがアップしますが、高温で加熱すると皮が裂けやすいためご注意ください。炒める場合は切り込みを入れず弱~中火でコロコロ5分、ゆでる場合は90℃ぐらいのお湯でやさしく3分が、うまみを逃がさずおいしく仕上がるコツです。