



Ham

世界のハムソベ
パーティメニュー

カロリー総量 400kcal
塩分 3.9g
(1/6量)

ブロックハムのユールシンカ風

材 料 ロースハム(ブロック) …… 1個(800g)
[5~6人分] ズッキーニ …… 1本
赤パプリカ …… 1個
A
はちみつ …… 大さじ2
粒マスタード …… 大さじ2
小麦粉 …… 大さじ2

B
パン粉 …… 50g
粉チーズ …… 大さじ3
オリーブオイル …… 大さじ1
オリーブオイル、塩 …… 各適宜

作り方

- ① オーブンを 180℃で予熱する。ズッキーニは幅 1cmの輪切り、赤パプリカは縦に 8等分に切り、オリーブオイルをからめる。A、B をそれぞれ混ぜ合わせ、A をロースハム全体に塗り、B をまぶす。
- ② オーブンの天板にオーブン用シートを敷き、①をのせて 180℃のオーブンで 30 分ほど焼く。
- ③ 器に盛り、野菜に塩をふる。