



# 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。