

〈もも〉

ももと生ハムのサラダ

☆ ももをスイーツでなく、サラダとして味わってみませんか？ ☆
☆ 火を使用せず、短時間で作れますよ！ ☆

《1人分のエネルギー量 170 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・もも	/	1個	・かいわれ大根	/	4g
・レモン汁	/	小さじ2	・オリーブオイル	/	小さじ2
・生ハム	/	30g	・黒こしょう	/	少々
・トマト	/	30g			
・クリームチーズ	/	30g			

◎作り方

- ① ももは皮と種を除き、くし形に切ってレモン汁をかけておく。
- ② トマトとクリームチーズは5mm幅にスライスする。
- ③ ももを生ハムで巻き、トマト、クリームチーズとともに皿に盛る。
- ④ オリーブオイルを全体にかけ、黒こしょうを振り、かいわれ大根を散らす。

