

切って巻くだけ♪

簡単メニュー

アスパラと人参の生ハム巻き



【材料】 (2～3人分)

生ハム	12枚
グリーンアスパラ	3本
クリームチーズ	適量
人参	1/2本

【下準備】

- ① グリーンアスパラは、薄い斜め切りにする。
- ② クリームチーズは、厚さ5～6ミリの棒状に切る。
- ③ 人参は千切りにする。

【作り方】

1. ①のグリーンアスパラを耐熱容器に並べ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。
(500～600W 1分目安)
2. 生ハムの上に、1.のグリーンアスパラ、②のクリームチーズ、③の人参を載せて巻く。
3. 器に盛りつけて、できあがり。



ちょこっと豆知識

野菜に含まれるビタミンBやCは水に溶けやすいため、ゆでるよりも電子レンジで加熱したほうが栄養を損なわずにすみます。

片付けも楽らく。時間短縮にもなります。