

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティ
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



簡単
おしゃれな
一皿♪

生ハムのカルパッチョ



材 料 (2人分)

生ハム	50g
ベビーリーフ (もしくは葉物野菜)	適量
【A】	
オリーブオイル	大さじ1
酢	小さじ1
【B】	
マヨネーズ	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
酢	小さじ1
こしょう	小さじ1/2

作 り 方 (調理時間 約15分)

- ① 混ぜ合わせた【A】を生ハムに1枚ずつぬり、皿に盛り付ける。
- ② ベビーリーフを生ハムの上に散らす。
- ③ 混ぜ合わせた【B】を②にかけて完成。



Point

生ハムは塩分やうまみ成分が多いので、味付けはシンプルでOK!